

ที่ระลึก

งานพระราชทานเพลิงศพ

นายโชว์ อุบลวัตร์ ท.ช., ท.ม.

ณ ฌาปนสถานวัดมกุฏกษัตริยาราม กรุงเทพมหานคร

วันพฤหัสบดีที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๗





นายโชว์ อุบลวัตร์ ท.ช., ท.ม.

ชาตะ ๑๒ พฤษภาคม ๒๔๘๒

มรณะ ๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๓๖

(แบบ ค.)

หมายรับสั่งที่ ๒๑๘๒

สำนักพระราชวัง

31 มกราคม 2537

พระราชทานเพลิงศพ นายโชว์ อุบลวัทร์ ท.ช.,ท.ม. ข้าราชการพลเรือนในมหาวิทยาลัย ระดับ 8 สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย ณ ฌาปนสถานวัดมกุฏกษัตริยาราม กรุงเทพมหานคร

วันพฤหัสบดี ที่ 24 กุมภาพันธ์ 2537 เวลา 17.30 น. พระราชทานเพลิง

คมกฤษ/พิมพ์/ ฟ้าฯ /ทาน.

วัน	หน้าที่ พนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ นายโชว์ อุบลวัทร์ เพื่อทราบ เครื่องพระราชทานเพลิง และเจ้าพนักงานผู้เชิญมานี้ เจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น.

ทั้งนี้ ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่งโดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง

ประวัติชีวิตและการงาน
ของ
นายโชว์ อุบลวัตร์

นายโชว์ อุบลวัตร์ เกิดเมื่อวันที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๔๘๒ อำเภอบ้านแพรก จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นบุตรของนายนาม อุบลวัตร์ และ นางอบเชย อุบลวัตร์ มีพี่น้องรวม ๘ คน คือ

๑. นายสอิ้ง อุบลวัตร์
๒. นางสนิท ตรีกูด
๓. นายประสาท อุบลวัตร์ (ถึงแก่กรรม)
๔. นางนกเทศ จั่นเพชร
๕. นางประคอง เสฎู่
๖. นายโชว์ อุบลวัตร์
๗. นางเอื้อมพร ศิริวิบูลย์ทรัพย์
๘. นายสุโข อุบลวัตร์

ชีวิตครอบครัว

ได้สมรสกับ นางสาวเสวภา อมาตยกุล มีธิดาเพียงคนเดียว คือ นางสาวเมธีรา อุบลวัตร์ ซึ่งขณะนี้กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ โรงเรียนสตรีวิทยา

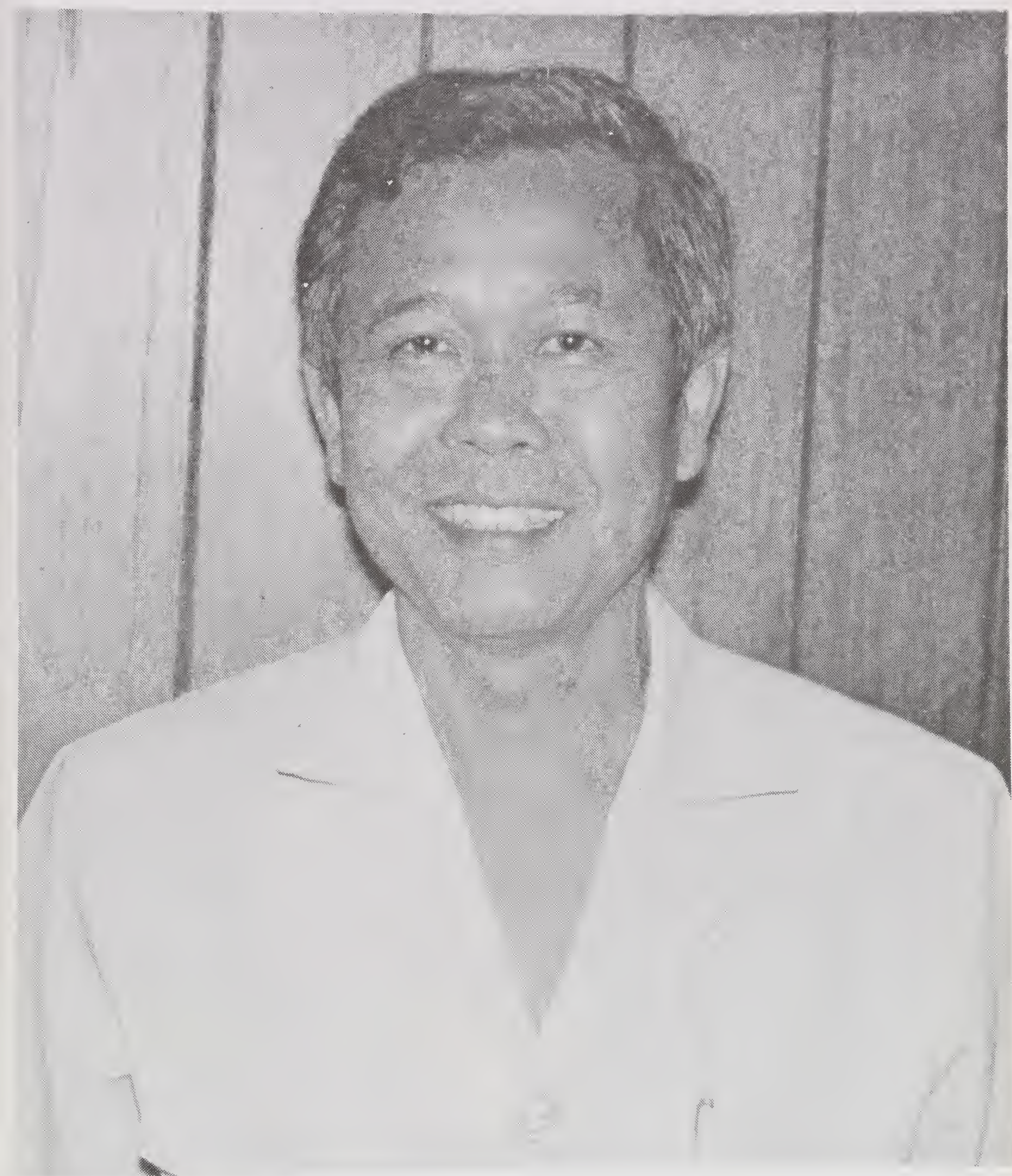
การศึกษา

ประถมศึกษา โรงเรียนนครโปรดสัตว์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

มัธยมศึกษา โรงเรียนโคกกระเทียมวิทยาลัย จังหวัดลพบุรี

เตรียมอุดมศึกษา โรงเรียนพิบูลวิทยาลัย จังหวัดลพบุรี

อุดมศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา















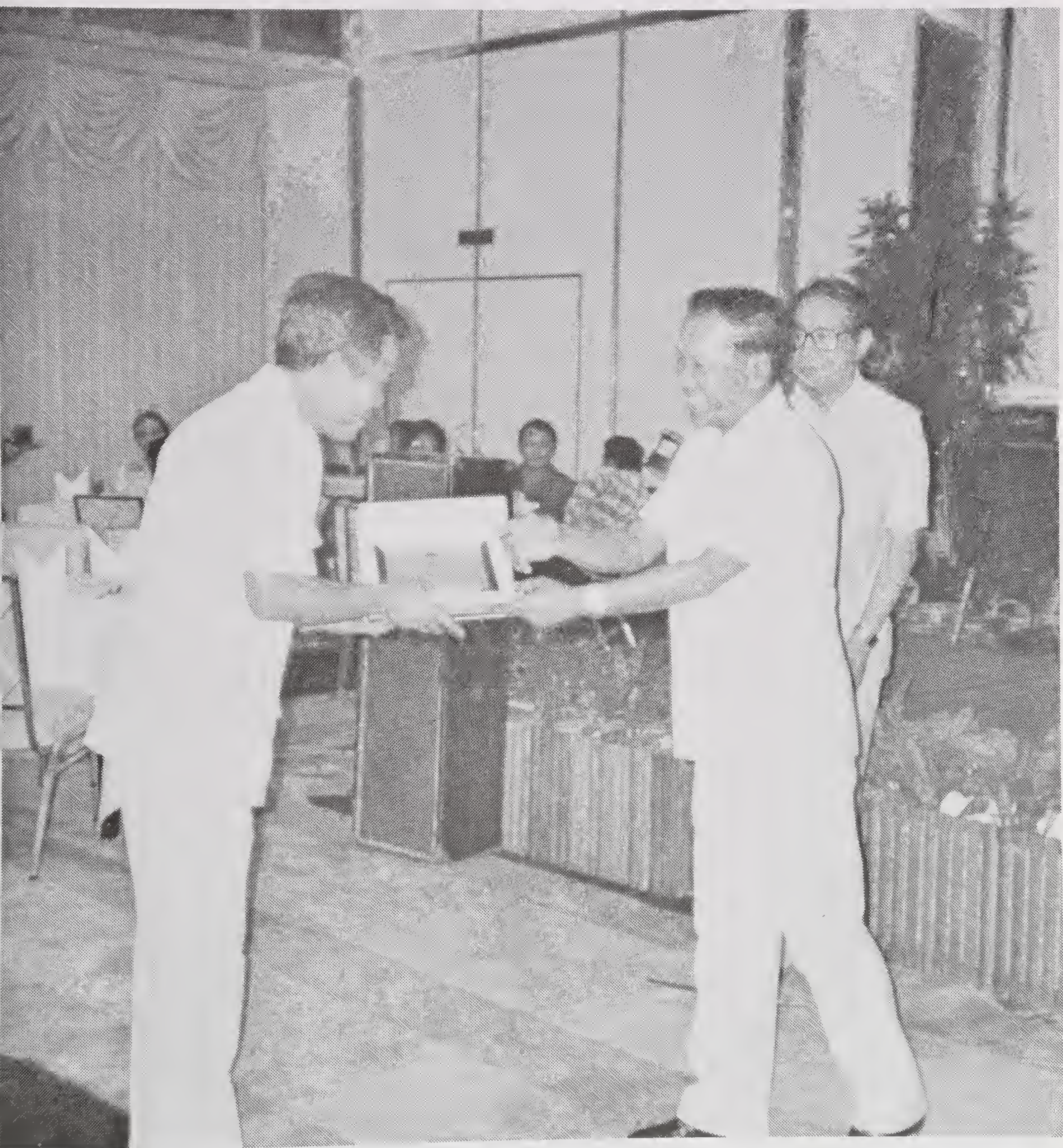






ขอต้อนรับ
ชาวธรรมศาสตร์ ด้วยความ ยินดียิ่ง

ขอต้อนรับ
ชาวธรรมศาสตร ด้วยความ ยินดียิ่ง
อำเภอแม่สาย





ขอต้อนรับทุกท่าน

ยินดีต้อนรับ
สหกรณ์ออมทรัพย์
ครูแพร่ จำกัด
22 ตุลาคม 2534

ประวัติรับราชการ

๒๕๐๘-๒๕๑๐	ประจำแผนกคณะรัฐศาสตร์	มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
๒๕๑๑-๒๕๒๑	อาจารย์ประจำคณะรัฐศาสตร์	มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
๒๕๒๒	ดำรงตำแหน่งหัวหน้ากองกลาง	สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
๒๕๒๓-๒๕๓๖	ดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการกองกลาง	สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

เครื่องราชอิสริยาภรณ์

๕ ธันวาคม ๒๕๑๓	เบญจมาภรณ์มงกุฎไทย
๕ ธันวาคม ๒๕๑๕	จัตุถาภรณ์มงกุฎไทย
๕ ธันวาคม ๒๕๑๘	จัตุถาภรณ์ช้างเผือก
๕ ธันวาคม ๒๕๒๐	ตริตาภรณ์มงกุฎไทย
๕ ธันวาคม ๒๕๒๔	ทวีติยาภรณ์มงกุฎไทย
๕ ธันวาคม ๒๕๒๘	ทวีติยาภรณ์ช้างเผือก
๕ ธันวาคม ๒๕๓๕	เหรียญจักรพรรดิมาลา

อุปสมบท ได้กราบลาอุปสมบท ณ วัดนครโปรดสัตว์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ซึ่งเป็นบ้านเกิด เมื่อวันที่ ๔ กรกฎาคม ๒๕๑๔

บั้นปลายของชีวิต

- เริ่มมีอาการเจ็บป่วยครั้งแรกโดยแพทย์ได้ตรวจพบว่าเป็นไวรัสลงตับชนิด A และเริ่มเข้ารักษาตัวที่โรงพยาบาลธนบุรี เมื่อ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๓๕ และโรงพยาบาลศิริราช เมื่อ ๓ มิถุนายน ๒๕๓๕ จน ถึงวันที่ ๑๙ มิถุนายน ๒๕๓๕ รวมอยู่โรงพยาบาลทั้ง ๒ แห่ง เป็นเวลา ๒๔ วัน หลังจากนั้นได้หยุดพักรักษาตัวที่บ้านอีกเป็นเวลา ๗ วัน

- มีอาการเจ็บป่วยเป็นครั้งที่ ๒ โดยเริ่มป่วยเมื่อ ๒ พฤษภาคม ๒๕๓๖ และเข้ารับการรักษาตัวที่โรงพยาบาลธนบุรีเมื่อวันที่ ๖ พฤษภาคม ๒๕๓๖ จนถึงวันที่ ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๓๖ หลังจากนั้นได้มาพักรักษาตัวอยู่ที่บ้านเป็นเวลา

๗ วัน ครั้งนี้แพทย์ได้วินิจฉัยว่า เป็นโรคติดเชื้อแบคทีเรียในกระแสโลหิต

- หลังจากหายป่วยในครั้งที่ ๒ และไปปฏิบัติงานที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์เป็นปกติ แต่มักจะมีอาการแน่นท้อง หลังจากที่ทานอาหารเข้าไปทุกครั้ง และได้ไปตรวจเช็คอาการกับแพทย์ผู้รักษาที่โรงพยาบาลธนบุรี ก็ไม่ปรากฏว่าโรคที่เคยเป็นกำเริบขึ้น หมอลงความเห็นว่าเป็นอาการของโรคกระเพาะอาหารมากกว่า และให้ยามารับทานตลอด แต่อาการแน่นท้องก็ไม่หายขาดได้แต่ทุเลาในบางครั้ง ทานอาหารได้น้อยลงและบางครั้งจะมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน น้ำหนักไม่เพิ่มขึ้นเลย หลังจากที่หายป่วยในครั้งก่อน จนกระทั่งวันที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๓๖ ตอนเช้าไปทำงานตามปกติ และได้เกิดอาการแน่นท้องมาก และอาเจียน เจ้าหน้าที่ที่กองได้พามาส่งที่โรงพยาบาลศิริราช แพทย์ลงความเห็นว่า เป็นโรคตับอ่อนอักเสบจะต้องพักรักษาตัวที่โรงพยาบาล แต่เนื่องจากในช่วงนั้นทางโรงพยาบาลศิริราชยังหาห้องที่จะเข้าพักไม่ได้ จึงได้ขอย้ายมาโรงพยาบาลธนบุรีตั้งแต่วันนั้น และอยู่ต่อจนถึงวันที่ ๖ กันยายน ๒๕๓๖ หลังจากนั้น เมื่อมีห้องพักที่โรงพยาบาลศิริราช จึงขอย้ายกลับมาที่โรงพยาบาลศิริราช โดยพักรักษาตัวที่ตึก ๘๔ ปี เป็นเวลา ๒ เดือน ๑๓ วัน จึงเสียชีวิตด้วยสาเหตุจากระบบการไหลเวียนของโลหิตล้มเหลว รวมอายุได้ ๕๔ ปี ๖ เดือน ๑ วัน









แต่งงาน มกราคม ๒๕๑๗







เชียงใหม่ ๒๕๒๓

มีนาคม ๒๕๓๑



90 11 24

90 11 24



92 10 25

ศิษย์เก่าพิบูลวิทยาลัย และนิติศาสตร์ มธ.

ธันวาคม ๒๕๓๓

308

LEFT









เตรียมงานกฐินพระราชทานที่น่าน

FBT

กองร้อย





สามเหลี่ยมทองคำ
GOLDENTR NGLE.

ลเจ้าพ่อเหล็กน้ำพี้



ข้าราชการและลูกจ้างในกองกลางไปฝึกอบรมที่สวนมงคล นครนายก







สหกรณ์ออมทรัพย์ครูอุดรธานี จำกัด

สอ.มหาวิทยาลัยธรรม




ยินดีต้อน

พิธีประกาศเกียรติคุณผู้บริหารราชการพลเรือนดีเด่น
ประจำปี พ.ศ. 2530
วันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2531
ตึกสันติไมตรี ทำเนียบรัฐบาล

10 - 12 ก.ค. 30


งการสัมมนาอาจารย์ ข้าราชการและลูกจ้างของคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
เรื่อง การพัฒนาการเรียนการสอนและการบริหารหลักสูตรนิติศาสตร์
16-18 เมษายน 2536

วันสถาปนา
2535

ไปแสดงความยินดีในโอกาสครบรอบวันก่อตั้งคณะ/สำนัก/สถาบันต่าง ๆ ใน มธ. ทุกครั้ง

ร่วมเป็นเกียรติในงานเชิดชูเกียรติข้าราชการและลูกจ้างดีเด่น

ร่วมต้อนรับแขกผู้มาเยือน มธ. เพื่อมอบทุนและสิ่งของเสมอ

ร่วมวางพวงมาลา, พานพุ่มในนามของ มธ. เสมอ

รับเครื่องราชอิสริยาภรณ์

ถ่ายภาพที่ระลึกกับข้าราชการและลูกจ้างกองกลางเกษียณอายุราชการ

รับเข็มจักรพรรดิมาลา

เป็นกรรมการและเป็นสักขีพยานในการเลือกตั้งกรรมการชุดต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัยเสมอ

เดินการกุศล งานศาสตราจารย์ สัญญา ธรรมศักดิ์

งานกาชาด

อ.โชว์ ร่วมประชุมสภามหาวิทยาลัยในฐานะกรรมการสภามหาวิทยาลัย
ประเภทผู้แทนข้าราชการพลเรือนมหาวิทยาลัย



เตรียมงานกฐินพระราชทานที่อุบลราชธานี

เตรียมงานกฐินพระราชทานที่เชียงราย

เตรียมงานกฐินพระราชทานที่เชียงราย

ร่วมงานกฐินพระราชทาน มธ. ที่เชียงราย

ขอต้อนรับ

ชาวธรรมศาสตร์ ด้วยความ ยินดียิ่ง

อำเภอแม่สาย

ขอต้อนรับ

ชาวธรรมศาสตร์ ด้วยความ ยินดียิ่ง



ไปญี่ปุ่น

ไปสหรัฐอเมริกา



ไปสหรัฐอเมริกา



อ.โชว์ นำข้าราชการสังกัดกองกลางเข้ารับการฝึกอบรมที่ โรงแรมชะอำรอยอลบีช เพชรบุรี เมื่อวันที่ ๕-๗ มีนาคม ๒๕๓๖

โครงการฝึกอบรม บุคลากรกองกลาง
หลักการทำงานร่วมกัน
5 7 มีนาคม 2536

งานสุดท้ายเป็นประธานเตรียมงานผ้าพระกฐินพระราชทานของมหาวิทยาลัยไปสำรวจ
หนองคาย ๑๗-๒๐ สิงหาคม ๒๕๓๖

ชวน หลีกภัย

ชวน หลีกภัย
นายกรัฐมนตรี
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์



คำไว้อาลัย

ผมมีความเสียดายคุณโชว์ อุบลวัตร์ มาก เธอยังไม่ควรตายในวัยเช่นนี้ เพราะเท่าที่เราได้ร่วมงานการกุศลด้วยกันมาในมูลนิธิเพื่อโรงพยาบาลธรรมศาสตร์ฯ คุณโชว์เป็นกำลังอย่างมากเธอเป็นคนหนุ่มที่มีความรู้ความสามารถและคล่องแคล่วว่องไว และมีอัธยาศัยดีงาม ผมเชื่อแน่ว่าท่านกรรมการมูลนิธิฯ ทุกท่านมีความรู้สึกอย่างผม คือ เสียดายคุณโชว์มาก

แต่เมื่อคิดได้ในทางธรรมก็พอจะเห็นได้ว่า เป็นธรรมดาของปุถุชน มีเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดาของเราท่านทั้งหลายทุกรูปทุกนาม คิดได้เช่นนี้ก็พอคลายใจและตั้งจิตอธิษฐานได้ว่า ขอให้คุณโชว์ อุบลวัตร์ ประสบสุขในสัมปรายภพ

(นายสัญญา ธรรมศักดิ์)

๔ มกราคม ๒๕๓๗



ประธานรัฐสภา

คำไว้อาลัย

การสูญเสียอาจารย์โชว์ อุบลวัตร์ เป็นสิ่งที่บุคคลในวงการมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์และบุคคลในวงการกฎหมาย รู้สึกเสียใจเป็นอย่างยิ่ง

อาจารย์โชว์ สำเร็จนิติศาสตร์จากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และได้รับราชการเป็นอาจารย์อยู่ที่มหาวิทยาลัยเป็นเวลานาน เป็นบุคคลที่มีความซื่อสัตย์สุจริต มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เป็นที่รักของเพื่อนฝูงและผู้ที่เกี่ยวข้องทุกคน

ผมได้รับหน้าที่จากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ให้เป็นประธานร้านกาชาดของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มาตั้งแต่ปี ๒๕๑๒ จนถึงปัจจุบัน ตลอดระยะเวลาอันยาวนานนี้ อาจารย์โชว์ ในฐานะกรรมการซึ่งเป็นตัวแทนของมหาวิทยาลัยได้ให้ความร่วมมือกับคณะกรรมการและทำงานอย่างไม่เห็นแก่เหน็ดเหนื่อย ทำให้การดำเนินงานของคณะกรรมการได้ผลดีตลอดมาทุกปี การจากไปของอาจารย์โชว์ ครั้งนี้ทำให้คณะกรรมการขาดกำลังสำคัญไปอย่างน่าเสียดาย

ขออานุภาพแห่งคุณพระศรีรัตนตรัย ได้โปรดดลบันดาลให้ดวงวิญญาณอันสุจริตของอาจารย์โชว์ อุบลวัตร์ ได้มีโอกาสสิงสถิตย์อยู่ในสัมปรายภพอันประเสริฐต่อไป

(ศาสตราจารย์ มารุต บุนนาค)
ประธานรัฐสภา
๑๔ ม.ค. ๓๗



คำไว้อาลัย

แด่

นายโชว์ อุบลวัตร์

อดีตผู้อำนวยการกองกลาง สำนักงานอธิการบดี

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

คุณโชว์ อุบลวัตร์ เข้าศึกษาในคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รุ่นเดียวกับผม นอกจากสำเร็จการศึกษาเป็นนิติศาสตรบัณฑิตแล้ว คุณโชว์ยังเป็นเนติบัณฑิตไทยด้วย คุณโชว์ได้รับแต่งตั้งเป็นอาจารย์ประจำคณะรัฐศาสตร์ และต่อมาก็ได้รับแต่งตั้งดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการกองกลาง สำนักงานอธิการบดี คุณโชว์เป็นผู้ที่มีความสุภาพ มีสัมมาคารวะ โอบอ้อมอารี มีความอุตสาหะในการทำงาน จึงเป็นที่เชื่อถือของผู้ร่วมงาน และเป็นที่รักนับถือของเพื่อน ๆ งานในหน้าที่ความรับผิดชอบของคุณโชว์ในฐานะอาจารย์และในฐานะข้าราชการพลเรือนมหาวิทยาลัย นั้น ได้มีส่วนช่วยสร้างบุคลากรที่มีคุณภาพให้แก่บ้านเมือง และได้มีส่วนช่วยสร้างความเจริญก้าวหน้าให้แก่มหาวิทยาลัย การถึงแก่กรรมของคุณโชว์ จึงนับเป็นการสูญเสียผู้ที่สามารถทำคุณประโยชน์ให้แก่ส่วนรวมไปอย่างน่าเสียดายยิ่ง

ขอกุศลคุณความดีที่คุณโชว์ อุบลวัตร์ เพียรบำเพ็ญมา จงเป็นปัจจัยหนุนนำให้คุณโชว์ อุบลวัตร์ ได้ไปสู่สุคติในสัมปรายภพเทอญ

(นายชวน หลีกภัย)

นายกรัฐมนตรี

คำไว้อาลัย

เนื่องในงานพระราชทานเพลิงศพอาจารย์โชว์ อุบลวัตร์ อดีตผู้อำนวยการกองกลาง และกรรมการสภามหาวิทยาลัย ประเภทผู้แทนข้าราชการพลเรือนในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ คุณเสาวภา อุบลวัตร์ ซึ่งเป็นภริยาและเป็นเจ้าภาพได้ขอให้เขียนคำไว้อาลัยซึ่งผมขอน้อมรับด้วยความเต็มใจที่สุด

ผมได้มีโอกาสรู้จักชอบพอกับอาจารย์โชว์ อุบลวัตร์ ตั้งแต่ครั้งที่ท่านเข้าศึกษากฎหมายในคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๑ โดยผมเป็นอาจารย์ผู้สอนอยู่ในขณะนั้น และเมื่ออาจารย์โชว์สอบไล่ได้ปริญญานิติศาสตรบัณฑิตแล้วก็ยังได้มาศึกษากฎหมายต่อ ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ก็ได้พบกันอีกในฐานะศิษย์กับอาจารย์ และเมื่ออาจารย์โชว์สอบไล่ได้เป็นเนติบัณฑิต แล้วก็ได้รับราชการต่อมาโดยได้เลื่อนขึ้นเป็นอาจารย์ประจำคณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ตลอดมา จนกระทั่งผมได้มาดำรงตำแหน่งอธิการบดีมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๒๑ จึงได้ขอให้อาจารย์โชว์มาดำรงตำแหน่งหัวหน้ากองกลาง สำนักงานอธิการบดี ซึ่งท่านก็ได้ปฏิบัติด้วยดี ด้วยความวิริยะอุตสาหะตลอดมา จนกระทั่งได้เลื่อนขึ้นเป็นผู้อำนวยการกองกลางในขณะที่ผมมาดำรงตำแหน่งนายกสภามหาวิทยาลัย

โดยที่ผมได้รู้จักชอบพอสนิทสนม และร่วมงานกับอาจารย์โชว์มาเป็นเวลานาน เห็นว่าอาจารย์โชว์ เป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถ และความซื่อสัตย์สุจริตเป็นอย่างยิ่ง อยู่ในระเบียบวินัยที่ดีงาม มีความประพฤติเรียบร้อย มีอัธยาศัยอันดีงาม เป็นคนขยันขันแข็ง เอาใจใส่ต่อการงานในหน้าที่อย่างที่สุด เป็นผู้ที่อุทิศกำลังกาย กำลังสติปัญญาให้แก่ราชการโดยมิได้คิดถึงความเหนื่อยยาก แม้ในขณะที่สุขภาพไม่ดีมีโรคไวรัสลงตับเบียดเบียนก็ยังอุตส่าห์มาทำงานอยู่เสมอก่อนที่จะกลายมาเป็นโรคตับอ่อนอักเสบฉับพลัน จัดว่าเป็นผู้ที่เสียสละและมีความอดทนอย่างแรงกล้ายากที่จะมีผู้เสมอเหมือน เมื่อมาด่วนถึงแก่กรรมเช่นนี้จึงทำให้ผมรู้สึกเสียใจ และมีความอาลัยเป็นอย่างยิ่ง และมีความเห็นใจครอบครัวอาจารย์โชว์อย่างที่สุด

ผมมีความรู้สึกประทับใจในผลงานของอาจารย์โชว์อยู่หลายอย่างโดยเฉพาะที่ยังฝังใจผมอยู่เสมอ ในเรื่องที่คุณประธาน ดวงรัตน์ อดีตนายกสภาทนายความ

ซึ่งเป็นอดีต ต.ม.ส.ก. รุ่นเดียวกับผมได้มอบเครื่องลายครามของไทยสมัยโบราณให้แก่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และผมก็จะมอบวัตถุโบราณคือ ถ้วยโถโอชามของจีนให้เช่นเดียวกัน จึงขอให้อาจารย์โชว์ช่วยจัดซื้อตู้ใส่ของให้ แต่อาจารย์โชว์บอกว่าไม่ต้องซื้อ เพราะมีตู้ใส่ของเก่าของมหาวิทยาลัยอยู่แล้ว เพียงแต่เอามาซ่อมใหม่ก็ใช้ได้ถึง ๓ ตู้ ผมได้ไปดูแล้วเป็นตู้ไม้สักเก่าแก่ แข็งแรงและมีลวดลายสวยงามมาก จึงขอให้อาจารย์โชว์จ้างช่างมาซ่อมเสียเงินไม่ถึงหนึ่งหมื่นบาทก็เสร็จเรียบร้อย และได้ใช้เก็บวัตถุโบราณดังกล่าวไว้ที่ห้องรับรอง และห้องอนุสรณ์ท่านศาสตราจารย์ปรีดี พนมยงค์มาจนถึงทุกวันนี้ ซึ่งผมยังรู้สึกขอบคุณอาจารย์โชว์ตลอดมา

ในชีวิตส่วนตัว อาจารย์โชว์ อุบลวัตร์ ก็เป็นสุภาพบุรุษที่ตั้งอยู่ในคุณธรรมเข้าถึงธรรมะอย่างแท้จริง ประกอบทั้งเป็นผู้ที่สันโดด ไม่ยึดมั่นในสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ประพฤติปฏิบัติธรรมอยู่เป็นนิจ เป็นคนมีเมตตาธรรม เยือกเย็นสุขุมและหนักแน่นมั่นคง โอบอ้อมอารี และมีความจงรักภักดีต่อชาติ ศาสนา และสถาบันพระมหากษัตริย์อย่างแน่นแฟ้น มั่นคง ตลอดมาในชีวิต

ที่สุดนี้ ขออานุภาพแห่งคุณพระศรีรัตนตรัย และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายพร้อมทั้งบุญกุศลและคุณงามความดีทั้งหลายที่อาจารย์โชว์ อุบลวัตร์ ได้บำเพ็ญสร้างไว้ รวมทั้งบุญกุศลที่ครอบครัวญาติมิตรสหายได้บำเพ็ญกุศลให้ จงเป็นผลดลบันดาลให้ดวงวิญญาณอันบริสุทธิ์ของอาจารย์โชว์ อุบลวัตร์ สถิตในทิพยวิมาน ประสบแต่สันติสุขในสัมปรายภพ เทอญ.

(ศาสตราจารย์ ประภาศน์ อวยชัย)

อาลัย อาจารย์โชว์ คนดีมีคุณค่า

๑๓ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๓๖ เป็นวันแห่งความสูญเสียคนดีมีคุณค่าคนหนึ่งของธรรมศาสตร์ คืออาจารย์โชว์ อุบลวัตร์ ผู้ที่ทุกคนในมหาวิทยาลัยรู้จักดี และให้ความรักและนับถือ อาจารย์โชว์มีตำแหน่งเป็นผู้อำนวยการกองกลาง แต่ไม่มีใครเรียกผู้อำนวยการ ทุกคนให้ความสนิทสนมกับอาจารย์โดยเรียกกันติดปากว่า "อาจารย์โชว์"

อาจารย์โชว์ทำงานกับอธิการบดีมา ๔ ท่าน นับตั้งแต่ ๒๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๑ เป็นผู้ที่อธิการบดีทุกท่านให้ความไว้วางใจ เพราะเป็นคนเสมอต้นเสมอปลาย มีความตั้งใจทำงานเพื่อมหาวิทยาลัยโดยส่วนรวมไม่ได้ทำเพื่อบุคคลใดโดยเฉพาะ นี่คือคุณสมบัติเด่นของอาจารย์โชว์ นอกเหนือจากคุณสมบัติอื่นที่อาจารย์โชว์มีอีกมากมาย

ความเป็นคนพิเศษของอาจารย์โชว์อีกประการหนึ่ง คือ ความศรัทธายึดมั่นในพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะ งานใดของมหาวิทยาลัยที่เกี่ยวกับพระพุทธศาสนาแล้ว อาจารย์โชว์จะทำด้วยความเต็มใจและทุ่มเททั้งกายและใจด้วยแรงศรัทธา ครั้งสุดท้ายก่อนป่วยหนักก็ได้พูดกับดิฉันว่าจะบวชและไปจำพรรษาที่วัดป่า แต่เสียดายที่ยังไม่ได้บวชดังใจปรารถนาเพราะเสียชีวิตลงเสียก่อน

ด้วยกุศลกรรมและความยึดมั่นในคุณพระรัตนตรัยของอาจารย์โชว์ ขอจงเป็นพลังปัจจัยให้วิญญาณของอาจารย์โชว์ไปสู่สุคติในสัมปรายภพด้วยเถิด

นึกถึงเพื่อนร่วมงาน

ผมรู้จักกับท่านอาจารย์ โชว์ อุบลวัตร์ มาก่อนที่ผมจะเข้ามาทำงานที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์เสียอีก เพราะอาจารย์โชว์ได้เข้าทำงานที่คณะรัฐศาสตร์เป็นเจ้าหน้าที่ของคณะ ก่อนที่ผมจะเข้ามาเป็นอาจารย์ และอาจารย์โชว์ก็เป็นอาจารย์ประจำของคณะ สอนหนังสือที่คณะเป็นเพื่อนอาจารย์ด้วยกันมา มีความสนิทสนมรู้จักกันมาเป็นอย่างดี เมื่อผมได้เป็นคณบดีของคณะรัฐศาสตร์ อาจารย์โชว์ก็ได้สนับสนุนและช่วยงานตลอดมาอย่างเต็มกำลัง

ก่อนที่อาจารย์โชว์ จะเปลี่ยนตำแหน่งย้ายมาอยู่ส่วนกลางเพื่อเป็นหัวหน้ากองกลางอาจารย์โชว์ก็ยังได้มาคุยปรึกษาหารือกับผม ตอนนั้นผมมาทำงานที่ส่วนกลางแล้วในฐานะรองอธิการบดี ฝ่ายการนักศึกษา จากความสามารถและอุปนิสัยที่มีไมตรีจิตกับคนทั่วไป อาจารย์โชว์จึงเป็นที่รักของคนทั่วไปทั้งในมหาวิทยาลัยและศิษย์เก่า

คุณสมบัติพิเศษของอาจารย์โชว์ที่มีผู้ยอมรับมากนั้น ได้แก่ความซื่อสัตย์ซึ่งเป็นที่ประจักษ์ทั่วไป จึงได้รับความไว้วางใจจากผู้บริหารต่อเนื่องกันมาหลายชุดหลายสมัย เมื่อผมได้ดำรงตำแหน่งอธิการบดีก็สบายใจที่มีอาจารย์โชว์ช่วยงานอยู่ในฐานะผู้อำนวยการกองกลาง เป็นผู้ดูแลประสานงานต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัยให้ลุล่วงไปด้วยดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งงานสำคัญ ๆ ที่ต้องช่วยจัดให้แก่อธิการบดี

แต่ก็น่าเสียดายอาจารย์โชว์เริ่มมีสุขภาพไม่ดี ผมเองตอนแรกก็ไม่นึกว่าจะเป็นอะไรมาก เมื่อมีโครงการจัดนำผู้อำนวยการทั้งหลายไปศึกษาดูงานที่สหรัฐอเมริกาตอนคราวปีที่แล้ว อาจารย์โชว์ก็ยังดูแข็งแรงและไปด้วยกันได้ จนมาถึงใกล้งานกฐินพระราชทานประจำปีของมหาวิทยาลัย อันเป็นงานที่อาจารย์โชว์เป็นหลักดูแลและเต็มใจทำเป็นอย่างยิ่ง อาจารย์ก็ล้มป่วยลงอีก เมื่อผมไปเยี่ยมครั้งสุดท้ายนั้น อาจารย์โชว์พูดไม่ได้แล้ว แต่ผมพูดด้วยก็รับฟังว่าได้ยินและเข้าใจ

การสูญเสียอาจารย์โชว์ อุบลวัตร์ นับเป็นการสูญเสียบุคลากรสำคัญที่อุทิศตนทำงานให้มหาวิทยาลัยมาตลอดเวลา ประมาณ ๓๐ ปี ทั้งสอนหนังสือและบริหารงานของมหาวิทยาลัยให้ลุล่วงไปด้วยดี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์นั้นผ่านความร้อนความหนาวมามากในช่วงเวลาที่อาจารย์โชว์อยู่ทำงาน ซึ่งอาจารย์โชว์ก็ได้ทำงานอย่างเต็มกำลังจึงเป็นการสูญเสียที่น่าเสียดายยิ่งทั้งของมหาวิทยาลัย

และตัวผมเองผู้เป็นเพื่อนร่วมงานด้วยกันมากับอาจารย์โชว์

ถึงแม้จะรู้ว่าชีวิตเป็นอนิจจัง ผมก็ยังอดเสียดายเป็นอย่างมากไม่ได้เพราะอาจารย์โชว์ได้จากไปก่อนเวลาอันสมควร สิ่งที่ทำให้พอปลอบใจได้ก็คือ ความดีที่อาจารย์โชว์ได้เคยทำไว้ คงจะนำอาจารย์โชว์ไปสู่สุคติสุขอันเป็นที่ปรารถนาของอาจารย์โชว์นั่นเอง

อาลัยท่านอาจารย์โชว์

ผมรู้จักท่านอาจารย์โชว์ มามากกว่า ๒๕ ปี

นอกจากท่านจะเป็นอาจารย์ผู้สอนกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ ให้แก่ผมที่คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์เมื่อยี่สิบกว่าปีที่แล้ว ท่านยังเป็นทั้งครูและกัลยาณมิตรผู้ประเสริฐ ผู้ให้ความรัก ความเมตตา และมีความปรารถนาดีต่อผมผู้เป็นศิษย์เสมอมาจนวาระสุดท้ายของชีวิตท่าน

แม้ในระยะสิบกว่าปีหลังที่ท่านอาจารย์ได้โอนไปเป็นผู้อำนวยการกองกลาง สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ความสัมพันธ์อันแนบแน่นในฐานะศิษย์และมิตรระหว่างผมกับท่านอาจารย์ก็ไม่ได้ลดน้อยถอยลงแต่ประการใด

เมื่อผมได้มีโอกาสทำงานบริหารเป็นครั้งคราว ท่านอาจารย์ก็เป็นที่พึ่งที่ปรึกษาในเรื่องกฎระเบียบ ต่าง ๆ ได้อย่างยอดเยี่ยม บางครั้งเมื่อผมรู้สึกอึดอัดขัดข้อง ผมจะเดินไปหาท่านที่ห้องทำงาน ณ ตึกโดม ชั้นสอง พูดคุยสนทนากับท่านจิปาถะสารพัดเรื่อง และท่านอาจารย์จะยิ้มแย้มแจ่มใสให้การต้อนรับอย่างเป็นกันเอง ด้วยความเมตตาด้วยความเข้าใจตลอดมา

เมื่อผมทราบข่าว "การจากไป" ของท่าน ผมรู้สึกใจหายหดหู่ ไม่อยากจะเชื่อว่าท่านอาจารย์ได้จากพวกเรา "มิตร" ทั้งหลายของท่านไปจริง ๆ มันเหมือนกับฝันร้าย แต่มันยิ่งไปกว่านั้น เพราะมันคือความจริง !

ชีวิตของคนก็เป็นเช่นนี้มีเกิดและมีดับ ผมก็ได้แต่หวังว่าท่านอาจารย์ได้จากไปมีความสุขในสัมปรายภพ ประสพแต่ความดีงามใน "ภพ" ที่ท้ายที่สุดแล้วทุกคนก็ต้องไป

จากศิษย์ของอาจารย์
วิสุทธิ์ โพธิแท่น

คำไว้อาลัย

ในฐานะที่เคยทำงานร่วมกับอาจารย์โชว์ที่คณะรัฐศาสตร์ มาเป็นเวลานาน จึงพอที่จะกล่าวได้อย่างแน่ใจว่าอาจารย์โชว์เป็นคนดี มีความซื่อสัตย์สุจริต ไม่ยุ่งเกี่ยวกับอบายมุขทั้งหลายทั้งปวงที่มีอยู่อย่างอุดมสมบูรณ์ในประเทศไทย และนอกจากจะเป็นคนมีความตั้งใจแน่วแน่ที่จะทำงานในหน้าที่ให้ดีที่สุดอย่างมีความรับผิดชอบแล้วยังขยันขันแข็งเป็นปกติสม่ำเสมอในงานทางสังคมอีกด้วย ซึ่งเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงความมีจิตใจดี มีความเอื้อเฟื้อ เอื้ออารีช่วยเหลือตามฐานะของตัวเองกับผู้อื่นทุกระดับ ไม่ว่าจะเป็นผู้บังคับบัญชา ผู้ใต้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงาน และนักศึกษา เป็นต้น จึงไม่ประหลาดใจที่จะกล่าวอีกว่าอาจารย์โชว์เป็นที่รักและนับถือของทุกคน

การจากไปที่ค่อนข้างจะรวดเร็วและก่อนเวลาที่ควรจะเป็นนี้ จึงทำให้เกิดแต่ความเศร้าเสียใจ และเสียดายของญาติมิตร และทุก ๆ คน จึงขออำนาจแห่งคุณงามความดีทั้งหลาย และผลบุญที่ทำมารวมทั้งที่ญาติมิตรร่วมกันบำเพ็ญกุศลเป็นปัจจัยน้อมนำให้ดวงวิญญาณจงประสบแต่สันติสุขในสุคติภพตลอดไป

อนันต์ เกตุวงศ์
อาจารย์คณะรัฐศาสตร์ มธ.

อาลัยเพื่อน

อาจารย์โชว์ อุบลวัตร์ เข้ามารับราชการในคณะรัฐศาสตร์ก่อนผม อาจจะเป็นเพราะความที่เป็นคนตรงไปตรงมาด้วยกันและกอปรด้วยบุญวาสนาอื่น ๆ ช่วยทำให้เรารักและเข้าใจกันอย่างรวดเร็ว ชีวิตเราจึงมีความผูกพันกันตลอดมา เมื่อเพื่อนแต่งงานกับคุณเสาวภา ผมก็ขึ้นกล่าวในนามของฝ่ายเจ้าบ่าว จนกระทั่งผมได้หลานสาวตัวเล็ก ๆ คือ น้องปอง เราก็ยังมีโอกาสได้ทำงานใกล้ชิดกันอยู่ ที่สำคัญและลืมไม่ได้ตลอดเวลายี่สิบกว่าปีเราต้องไปงานสังคมโดยตำแหน่งด้วยกันเสมอ ถ้าผมไม่อยู่ในสภาพที่จะขับรถยนต์กลับเองได้ คำแรกที่ผมพูดกับเจ้าหน้าที่ขับรถก็คือ "ไปส่งอาจารย์โชว์ ก่อน" ตั้งแต่ทำงานในคณะรัฐศาสตร์มาจนถึงทำงานส่วนกลางที่ตึกโดมด้วยกันก็เป็นมาอย่างนี้ ผมโชคดีกว่าเพราะไม่ใช่ตำแหน่งประจำ เมื่อครบวาระก็หมดกันไป แต่เพื่อนผมตำแหน่งผู้อำนวยการกองกลางยังต้องแบกภาระตลอดมา

ผมมาทราบว่า อาจารย์โชว์ ป่วยมากจาก อาจารย์ยุวดี ศรีธรรมรัฐ เมื่อตอนเข้าโรงพยาบาลครั้งแรก มาถึงการเข้าโรงพยาบาลครั้งสุดท้าย ผมไปเยี่ยมเพื่อนหน้าตาก็ยังดี ลืมตาดูแล้วก็หลับไป หลังจากนั้นได้ข่าวว่าอาการของเพื่อนทรุดหนักลง ผมพยายามจะเข้าเยี่ยมในห้อง I.C.U. หมอบอกไม่มีประโยชน์ ให้เพื่อนผมพักผ่อนดีกว่า ผมก็รู้และพยายามทำใจว่าเรากำลังจะต้องสูญเสียบุคลากรสำคัญคนหนึ่ง ซึ่งเป็นที่รักของผู้บังคับบัญชาและเพื่อนพ้อง เป็นที่เคารพรักและนับถือในมวลหมู่ผู้ใต้บังคับบัญชาทั้งหลาย เป็นอาจารย์ที่ศิษย์รักใคร่และบูชา และที่แน่ ๆ ผมกำลังจะสูญเสียเพื่อนที่รักไปอีกคน หลังจากวันนั้นไม่นานผมได้รับโทรศัพท์ว่าทางโรงพยาบาลศิริราชแจ้งมาว่าอาจารย์โชว์ เสียชีวิตแล้ว ผมฟังแล้วหูอื้อไปหมด ขณะนั้นเป็นเวลาบ่ายเกือบ ๒ โมงของวันเสาร์หลังจากเพื่อนจากไปไม่กี่นาที

เมื่อเพื่อนจากไป ถึงแม้จะได้พยายามทำใจแล้วก็ตาม แต่เพื่อนก็จากเราเร็วไวเกินไป ความดีของเพื่อนที่ได้ทำไว้ไม่ได้จากไปพร้อมกับตัวเพื่อน ความดีนั้นจะยังคงอยู่กับเราและคู่ธรรมศาสตร์ตลอดไป

ด้วยรักและอาลัยเพื่อน

รองศาสตราจารย์ ชูศักดิ์ เที่ยงตรง

คำไว้อาลัย

ในฐานะผู้ที่รู้จักคุ้นเคยกับคุณโชว์ มาตั้งแต่คุณโชว์เริ่มเข้ารับราชการในธรรมศาสตร์ ที่คณะรัฐศาสตร์ ดิฉันมีความรู้สึกว่าได้สูญเสียเพื่อนที่น่ารักน่านับถือ ผู้ซึ่งมีคุณสมบัติของมนุษย์ที่ดี ผู้มีจิตเอื้ออารี และยินดีให้ความช่วยเหลือและทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ผู้ได้พยายามทำหน้าที่ในทุกฐานะที่ท่านเข้าไปเกี่ยวข้องอย่างเต็มความสามารถ ทั้งต่อสมาชิกในครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง เพื่อนร่วมงาน ไม่ว่าจะเป็นผู้บังคับบัญชา หรือผู้ใต้บังคับบัญชา และลูกศิษย์

แม้จะตระหนักดีถึงความจริงที่ว่าไม่มีผู้ใดหลีกพ้นความตายไปได้ ก็อดใจหายไม่ได้ เสียดายที่ท่านจากไปในเวลาที่เร็วกว่าที่ควรจะเป็น อย่างไรก็ตาม ดิฉันเชื่อว่าการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ชีวิตนี้ของท่านแม้จะค่อนข้างสั้น แต่ก็ประสบผลสำเร็จ ถ้ามีชาติภพอื่นจริง กรรมดีนั้นจะติดตามท่านไปให้ท่านได้ประสบสุขสงบในภพนั้น

รองศาสตราจารย์ มณีมัย รัตนมณี
คณะรัฐศาสตร์ ธรรมศาสตร์

"อาจารย์โชว์ อุบลวัตร์ ของชาวธรรมศาสตร์"

อาจารย์โชว์ อุบลวัตร์ ผู้อำนวยการกองกลาง สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ซึ่งเป็นตำแหน่งที่ท่านดำรงอยู่ตราบจนถึงวาระของการละกายสังขารไปสู่ธรรมชาตินั้น นับได้ว่าท่านเป็นครูผู้สอนทั้งขณะที่ท่านมีชีวิตอยู่และล่วงลับไปแล้ว กล่าวคือในขณะที่ท่านยังมีชีวิตอยู่ ท่านรับราชการเป็นอาจารย์ผู้สอนอยู่ในคณะรัฐศาสตร์ สอนทางด้านกฎหมายตามความรู้ความสามารถที่ท่านเล่าเรียนมาในขณะที่หลักสูตรคณะรัฐศาสตร์ยังคงมีวิชาเกี่ยวกับกฎหมายบังคับอยู่สำหรับนักศึกษาคณะรัฐศาสตร์ ต่อมาเมื่อเปลี่ยนหลักสูตรเป็นระบบหน่วยกิต ท่านก็ได้สอนวิชาระเบียบปฏิบัติราชการ จึงเป็นครูของศิษย์ที่ไม่ใช่เฉพาะนักศึกษาคณะรัฐศาสตร์เท่านั้น ลูกศิษย์ท่านจึงมีจำนวนมากและหลายคณะ แม้ท่านจะพ้นจากตำแหน่ง อาจารย์คณะรัฐศาสตร์ไปทำงานในสำนักงานอธิการบดีแล้ว ท่านก็คงช่วยสอนให้อีกระยะหนึ่ง ท่านเป็นครูผู้อาทรสอนสั่งไม่เฉพาะในชั้นเรียน ท่านยังยินดีที่จะให้คำแนะนำปรึกษาแก่ศิษย์ทุกคนที่จบและไปทำงานแล้วเมื่อมีปัญหาได้กลับมาหารือ ท่านก็ให้คำแนะนำด้วยความเต็มใจเสมอมา ท่านมิได้เป็นเพียงครูของนักศึกษาธรรมศาสตร์เท่านั้น ท่านยังเป็นครูสำหรับผู้ปฏิบัติงานในมหาวิทยาลัยตลอดมา ดิฉันเอง แม้จะมิได้มีโอกาสเป็นลูกศิษย์ของท่านในชั้นเรียน แต่ได้เรียนรู้และรับการสั่งสอนจากท่านขณะที่ท่านทำงานอยู่ที่คณะรัฐศาสตร์และที่สำนักงานอธิการบดีตลอดมา ท่านเป็นครูโดยการปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีของผู้ปฏิบัติงาน ทำงานด้วยความตั้งใจ อดทน ซื่อสัตย์ มีคุณธรรมประจำใจ มีเมตตากรุณาแก่ลูกน้อง แม้การละจากสังขารของท่าน ก็เปรียบเสมือนเป็นครูบอกกล่าวให้ทุกคนตระหนักถึงความเป็นจริงที่ว่า "กายสังขารนั้นเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา" ท่านเป็นคนดี มีคนนับถือและรักมาก สังเกตได้จากความห่วงใยที่บุคคลทุกกลุ่มทุกระดับทั้งในมหาวิทยาลัยและนอกมหาวิทยาลัยที่มีโอกาสเกี่ยวข้องทำงานกับท่านมา ได้แสดงให้เห็นยามเมื่อท่านเจ็บไข้ได้ป่วยพักรักษาตัวอยู่ เมื่อมีการบอกกล่าวขอบริจาคโลหิตเพื่อช่วยในการรักษาท่าน ก็มีผู้ไปร่วมบริจาคโดยสมัครใจจำนวนมากจนเป็นที่ประจักษ์แก่ผู้ปฏิบัติงาน ณ โรงพยาบาลศิริราช แต่ในที่สุดท่านก็ต้องจากไป

อย่างไรก็ตาม อาจารย์โชว์ อุบลวัตร์ได้จากชาวธรรมศาสตร์ไปเฉพาะกายสังขารเท่านั้น สิ่งที่ท่านได้กระทำมา กรรมดีที่ท่านได้ประกอบไว้ ย่อมอยู่ในจิตใจของชาวธรรมศาสตร์ในยุคที่ท่านทำงานอยู่อย่างไม่มีวันลืมเลือน ท่านได้เป็นผู้อำนวยการกองกลางที่ดีคนหนึ่งในประวัติศาสตร์อันยาวนานของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และท่านก็เป็นครูที่ดีของลูกศิษย์ที่เป็นลูกแม่โดมทุกคนที่ได้มีโอกาสร่ำเรียนกับท่าน ท่านอาจารย์โชว์ อุบลวัตร์ จะยังคงอยู่ในความทรงจำของชาวธรรมศาสตร์จำนวนหนึ่งตลอดไป

ด้วยความเคารพรักและระลึกถึงอาจารย์โชว์ตลอดกาล

ยุวดี ศรีธรรมรัฐ
คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
๑๑ มกราคม ๒๕๓๗

คิดถึง...และอาลัยพี่โชว์

ในจำนวนพี่ทั้งหมด พี่โชว์นับว่าเป็นพี่ที่น้องได้อยู่ร่วมและใกล้ชิดมากที่สุด รวมระยะเวลาทั้งหมดก็ ประมาณ ๓๐ ปี นับแต่วัยเยาว์จนถึงปัจจุบัน ในเวลาที่อยู่ด้วยกันพี่จะคอยสั่งสอนให้คำแนะนำ คอยตักเตือนเมื่อทำผิด ไม่มีครั้งใดที่จะใช้อารมณ์กับน้อง บางครั้งน้องก็ได้ทำผิดจริงแต่ก็ได้รับการตักเตือนและให้โอกาสจนคิดว่าน้องไม่ได้ทำผิดอะไรเลย จะให้โอกาสแก้ตัวใหม่เสมอ ซึ่งการปฏิบัติของพี่ไม่ได้มีเฉพาะน้องคนเดียวจะมีไปถึงพี่คนอื่น ๆ ด้วย พี่โชว์จะคอยเป็นห่วงถามถึงสารทุกข์สุขดิบต่าง ๆ เสมอ และบางครั้งก็ให้เป็นเงินไว้ใช้ โดยเฉพาะพี่บางคนที่เคยอุดหนุนค้ำจุนพี่โชว์เมื่อวัยเรียน การเป็นห่วงพี่น้องของพี่โชว์นี้ทราบกันดีระหว่างคนในหมู่บ้าน และที่พี่ทำเสมอ ๆ คือเมื่อไปเยี่ยมบ้านเกิดครั้งใดสิ่งแรกที่จะต้องปฏิบัติคือการไปกราบพระประธานในโบสถ์ซึ่งเป็นที่เคารพบูชาของพี่โชว์มาก แม้ขณะเจ็บป่วยครั้งหลังสุดที่โรงพยาบาลพี่ก็จะมีความวิตกกังวลเท่าที่สังเกตและดูจากสายตา หากมีโอกาสได้พูดคุย พี่จะต้องถามและเป็นห่วงภาระที่ได้รับปากว่าจะทำให้กับวัดซึ่งการเป็นห่วงดังกล่าวทำให้คิดว่าเป็นการทรมานมากกว่าการเจ็บป่วยที่กำลังเป็นอยู่เสียอีก

ถึงจะเป็นห่วงและกังวลอย่างไรพี่โชว์ก็ไม่มีโอกาสได้ทำหรือดำเนินการได้ดังที่ได้ตั้งใจไว้ เพราะโรคภัยไข้เจ็บได้หยุดชีวิตของพี่ไว้เพียงแค่นั้น แต่ความตั้งใจของพี่ที่เป็นผู้ริเริ่มก็สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี เนื่องจากพี่พี่ได้ดำเนินการต่อไปและคาดว่าดวงวิญญาณของพี่ก็คงได้รับบุญกุศลไปด้วย และหากดวงวิญญาณของพี่ยังวนเวียนอยู่ในภพนี้จงรับรู้ไว้ด้วยว่า สิ่งที่พี่ได้ตั้งใจสั่งสอนตักเตือนและเป็นห่วง น้องจะยึดถือเป็นแนวปฏิบัติต่อไป

จากน้องคนเล็ก

อาลัย...พี่โชว์

๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๓๖ เป็นวันที่ครอบครัวเราต้องสูญเสียและกระทบกระเทือนใจอย่างใหญ่หลวง ต่อการจากไปอย่างไม่มีวันกลับของพี่โชว์ ซึ่งเป็นที่รักยิ่ง ทั้ง ๆ ที่ได้พยายามทำใจโดยยึดธรรมะที่ว่า สังขารมีเกิด แก่ และดับไปในที่สุด แต่ความผูกพันที่เราสองคนมีต่อกันมาตลอดระยะเวลากว่า ๒๐ ปี ทำให้อดคิดถึงพี่โชว์ไม่ได้

พี่โชว์ไม่เคยป่วยจนถึงขนาดต้องมานอนรักษาตัวในโรงพยาบาลเลย แต่ในช่วงระยะ ๒ ปี ที่ผ่านมานั้น พี่โชว์ป่วยเข้าโรงพยาบาลถึง ๓ ครั้งด้วยกัน โดยครั้งแรกและครั้งที่ ๒ เป็นไวรัสตับอักเสบ และโรคติดเชื้อแบคทีเรียในกระแสโลหิต และในครั้งที่ ๓ ซึ่งเป็นครั้งสุดท้ายของชีวิต พี่โชว์อยู่ในโรงพยาบาลตลอดเป็นเวลา ๒ เดือน ๒๐ วัน ด้วยอาการของโรคตับอ่อนอักเสบเฉียบพลัน และมีอาการเป็นหนองเนื่องจากมีนิ่วในถุงน้ำดี และถุงน้ำดีอักเสบเรื้อรัง คณะแพทย์ที่รักษาจึงได้ผ่าตัดเอาหนองออก หลังการผ่าตัดอาการพี่โชว์ทรงและทรุดตลอดเนื่องจากมีอาการติดเชื้อในช่องท้อง ต้องเข้าออกห้องไอ ซี ยู หลายครั้ง ตลอดระยะเวลาที่พี่โชว์ต้องทรมานกับอาการเจ็บป่วยนี้ พี่โชว์ไม่เคยบ่นหรือแสดงอาการเจ็บปวดให้ใคร ๆ เห็น พี่โชว์อดทนมากแม้เวลาที่คุณหมอเข้ามาทำความสะอาดแผลที่ผ่าตัด ช่วงสุดท้ายก่อนเสียชีวิตพี่โชว์ต้องมาอยู่ที่ห้อง ไอ ซี ยู ตึกสยาม-มินทร์ ชั้น ๖ เนื่องจากมีอาการติดเชื้ออย่างรุนแรงที่ช่องท้อง ในบางครั้งพี่โชว์ดูเหมือนว่าจะดีขึ้น แต่ในบางวันอาการกลับทรุดลง ทำให้ความหวังที่จะเห็นพี่โชว์หายลางเลือนไป เฝ้ารอคอยปาฏิหาริย์ สวดมนต์ขอพรจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายให้ช่วย สิ่งใดก็ตามที่มีผู้แนะนำให้ทำเพื่อเป็นกำลังใจก็ได้พยายามทำจนถึงที่สุด แต่ก็ไม่อาจช่วยเหลือพี่โชว์ได้ ปาฏิหาริย์ไม่มี เหลือแต่ความดีที่พี่โชว์ทิ้งไว้ให้ทุก ๆ คนจดจำ พี่โชว์ได้จากไปเมื่อเวลา ๑๓.๕๐ น. ของวันเสาร์ที่ ๑๓ พฤศจิกายน ด้วยอาการสงบ ใบหน้าของพี่โชว์ในขณะนั้นดูมีความสุข ปากยิ้มละมัยเหมือนเมื่อครั้งยังเป็นปกติดี ไม่มีร่องรอยความเจ็บป่วยเหลืออยู่เลย ด้วยผลแห่งกรรมดีที่พี่โชว์ได้ประพฤติปฏิบัติในยามมีชีวิตก็คงจะช่วยส่งให้พี่โชว์ไปอยู่ในภพภูมิที่ดี ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายและด้วยอำนาจแห่งบุญ

กุศลของพี่โชว์และญาติมิตรที่ได้เคยกระทำมา จงช่วยดลบันดาลให้ดวงวิญญาณของพี่โชว์ไปสู่สุคติในสัมปรายภพ

เสาวภา อุบลวัตร์
๗ มกราคม ๒๕๓๗

ด้วยรักและคิดถึงพ่อ

เมื่อคุณหมอก้าวเดินอย่างช้า ๆ มาบอกให้แม่กับปองทำใจ นอกจากจะมีปาฏิหาริย์เท่านั้นที่จะช่วยได้ ในใจของปองตอนนั้นคิดว่าจะต้องมีปาฏิหาริย์เกิดขึ้นแน่ ๆ แต่พ่อก็ต้องมาจากไปด้วยความสงบ ไม่มีปาฏิหาริย์อันใดเกิดขึ้นเลย ในช่วงที่พ่อเสียระยะแรก ๆ ปองร้องไห้ด้วยความคิดถึงพ่อ รวมทั้งคาดไม่ถึงว่าพ่อจะจากไปเร็วขนาดนี้ ทั้ง ๆ ที่สัญญากับปองไว้ว่าจะรอดูความสำเร็จของปองในการศึกษา ปองพยายามคิดอยู่เสมอว่าพ่อไปต่างจังหวัด แต่เผลอ ๆ น้ำตาก็พานจะไหลออกมายามเมื่อนึกถึงพ่อ ว่าจริง ๆ แล้วพ่อได้จากไปไกลแสนไกลเกินกว่าที่ปองจะตามไปได้ ถึงแม้ว่าจะไกลแสนไกลแค่ไหนความดีที่พ่อทำไว้มาตลอดชีวิตของพ่อคงจะส่งผลให้พ่อได้ไปอยู่ในภพภูมิที่ดี ปองภูมิใจมากที่ได้เกิดมาเป็นลูกของคนดีอย่างพ่อ ถ้าชาติหน้ามีจริงขอให้ปองได้ไปเกิดเป็นลูกของพ่ออีก

รักพ่อมากที่สุด
น้องปอง

สารบัญ

บทความของอาจารย์ โชว์ อุบลวัตร์ ที่ลงพิมพ์นี้
เป็นบทความที่ท่านใช้ในโครงการอบรม/สัมมนา
ของข้าราชการและเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

การจัดทำหนังสือราชการ

โดย นายโชว์ อุบลวัตร์

ข้าราชการทุกคนควรจะรู้กฎหมาย หรือระเบียบดังต่อไปนี้

๑. ระเบียบบริหารราชการแผ่นดิน พ.ศ. ๒๕๓๔ ประกาศในราชกิจจานุเบกษา ๔ ก.ย. ๓๔

๒. กฎหมายเกี่ยวกับหน่วยงานนั้นเอง (มธ. ได้แก่ พระราชบัญญัติมหาวิทยาลัย)

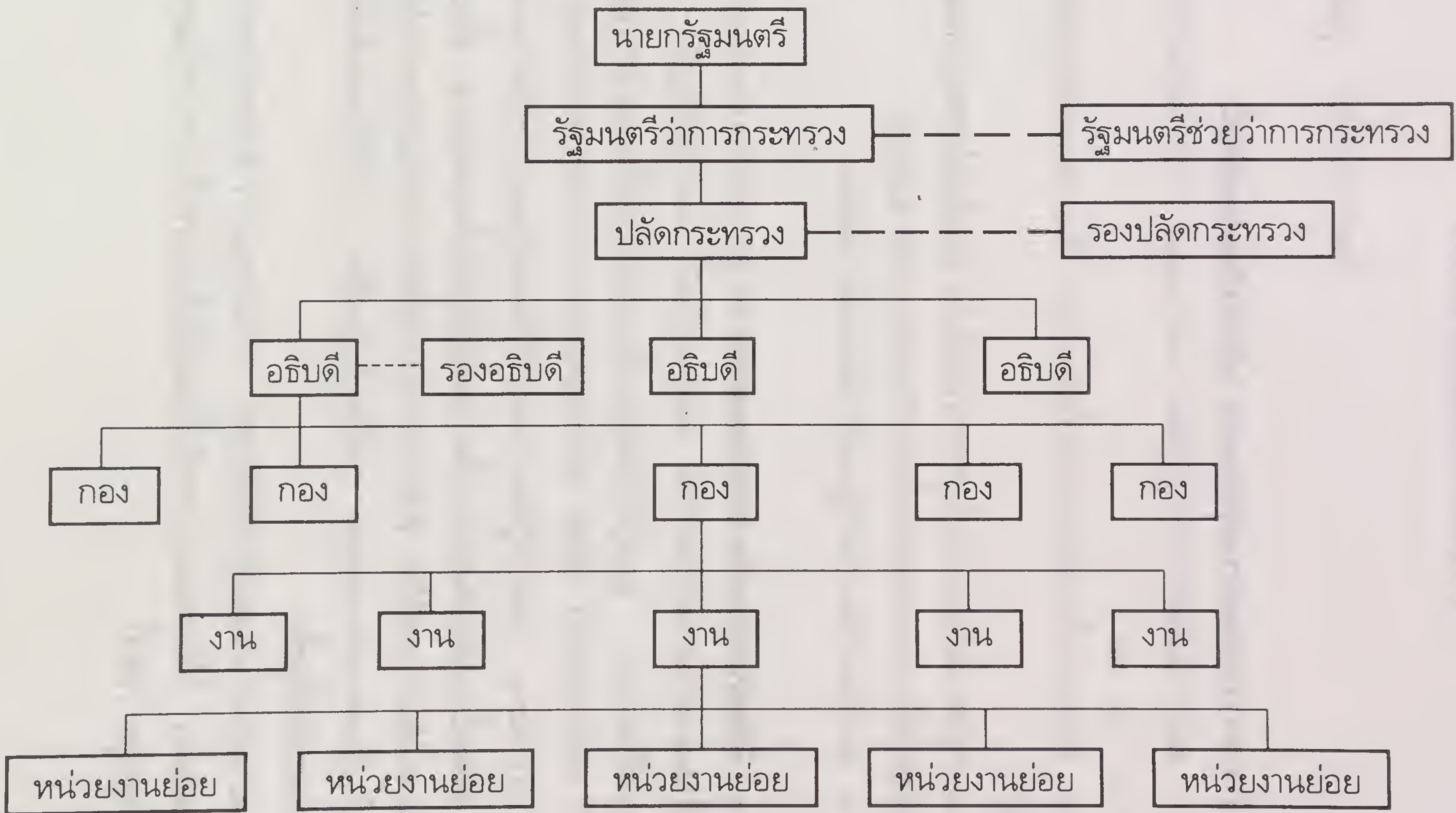
๓. กฎหมายเกี่ยวกับตัวข้าราชการโดยทั่วไป (ระเบียบข้าราชการพลเรือน, พระราชบัญญัติข้าราชการพลเรือนในมหาวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๐๗)

๔. ระเบียบสำนักนายกรัฐมนตรีว่าด้วยงานสารบรรณ

๑. **ที่ต้องรู้ระเบียบบริหารราชการแผ่นดิน** เพื่อรู้รูปแบบการปกครองของไทย ประเทศไทยแบ่งส่วนราชการอย่างไร หน่วยงานใดมีอำนาจบังคับบัญชา หน่วยงานใดรวมถึงอำนาจ ของผู้บังคับบัญชาตั้งแต่ระดับสูงตั้งแต่นายกรัฐมนตรี รัฐมนตรี ปลัดกระทรวง อธิบดี จนถึงหัวหน้ากอง การรักษาราชการแทน การปฏิบัติราชการแทน และการรู้ดังกล่าวจะช่วยให้ทราบถึงแนวการบริหารงานของรัฐด้วย อันจะเป็นประโยชน์แก่ตัวเราในการจะปฏิบัติหน้าที่ตามนโยบาย เมื่อปฏิบัติตามนโยบายได้ผล ผลก็คือ ตัวข้าราชการเองจะได้รับการสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชาทั้งในเรื่องความดีความชอบ การเลื่อนขั้นเงินเดือน การได้รับแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งในระดับที่สูงขึ้น

อย่างเช่นอำนาจของผู้บังคับบัญชา ตามกฎหมายว่าด้วยระเบียบบริหารราชการแผ่นดิน ได้กำหนดอำนาจหน้าที่ของผู้บังคับบัญชาข้าราชการตั้งแต่ระดับล่างจนถึงสูงสุด ไว้ดังนี้

ผังผู้บังคับบัญชาข้าราชการ



ม. ๑๑(๓) กำหนดให้นายกรัฐมนตรี มีอำนาจบังคับบัญชาข้าราชการฝ่ายบริหารทุกตำแหน่ง ซึ่งสังกัดกระทรวง ทบวง กรม และส่วนราชการที่เรียกชื่ออย่างอื่น ที่มีฐานะเป็นกรม

ม. ๒๐ ภายใต้บทบัญญัติข้อ ๑๑ กระทรวงหนึ่งมีรัฐมนตรีว่าการกระทรวงเป็นผู้บังคับบัญชา ข้าราชการ และรับผิดชอบในการปฏิบัติราชการของกระทรวง

ม. ๒๑ กำหนดให้ปลัดกระทรวงมีหน้าที่รับผิดชอบ ควบคุมราชการประจำในกระทรวงฯ และเป็นผู้บังคับบัญชาข้าราชการในกระทรวงรองจากรัฐมนตรี

ม. ๓๒ กำหนดให้อธิบดีเป็นผู้ปกครองบังคับบัญชาข้าราชการและรับผิดชอบการปฏิบัติราชการของกรม

ม. ๓๓ กำหนดให้ผู้อำนวยการกอง หัวหน้ากอง หรือหัวหน้าแผนก เป็นผู้บังคับบัญชา ข้าราชการ และรับผิดชอบในการปฏิบัติราชการของกองและแผนก

(ซึ่งจะต้องเป็นไปตามพระราชกำหนดจัดตั้งกองและแผนกนั้น ๆ ด้วย)

๒. ส่วนที่ต้องรู้กฎหมายเกี่ยวกับหน่วยงานนั้นเอง ก็เพื่อจะได้ปฏิบัติหน้าที่ได้ถูกต้องตามที่กฎหมายได้กำหนดไว้ เช่น *มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ของเรา มีหน้าที่ "จัดการศึกษาและค้นคว้าในศาสตร์ต่าง ๆ โดยมุ่งส่งเสริมวิชาการชั้นสูงและวัฒนธรรมแห่งชาติ"*

- รู้รูปแบบการแบ่งส่วนราชการของมหาวิทยาลัย เพื่อประโยชน์ในการติดต่อประสานงาน

- รู้องค์กรสูงสุดที่ควบคุมมหาวิทยาลัย อันมีผลกระทบกับการปฏิบัติงานของหน่วยงานในมหาวิทยาลัย (สภามหาวิทยาลัย) องค์กรย่อย (กรรมการประจำคณะ)

- รู้อำนาจของผู้บังคับบัญชา เช่น อธิการบดีมีอำนาจหน้าที่อย่างไรบ้าง (ดูมาตรา ๒๕) คณบดีมีอำนาจอย่างไร (มาตรา ๓๑)

๓. กฎหมายเกี่ยวกับตัวข้าราชการโดยทั่วไป สำหรับข้าราชการธรรมศาสตร์ควรจะรู้กฎหมายเกี่ยวกับตัวข้าราชการโดยทั่วไป ๒ ฉบับคือ

๓.๑ พระราชบัญญัติข้าราชการพลเรือน และโดยเฉพาะพระราชบัญญัติข้าราชการ พลเรือน ข้าราชการควรจะศึกษาให้ทราบในเรื่องเหล่านี้

- การเลื่อนขั้นเงินเดือนข้าราชการ
- การเลื่อนตำแหน่ง (การเลื่อนระดับ)

- วินัยข้าราชการพลเรือน

๓.๒ พระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการพลเรือนในมหาวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๐๗ กฎทบวงฉบับต่าง ๆ

การรู้กฎหมายนี้จะทำให้ข้าราชการทราบถึงองค์กรบริหารงานบุคคลที่เกี่ยวข้องกับข้าราชการโดยตรง ตำแหน่งข้าราชการสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย

- สาย ก. (สอน วิจัย ให้บริการทางวิชาการ)
- สาย ข. (ให้บริการทางวิชาการ)
- สาย ค. (เกี่ยวกับการบริการธุรกิจ)

อันจะเป็นประโยชน์แก่ตัวข้าราชการในการที่จะทราบถึงแนวทางในการที่จะปฏิบัติหน้าที่ และแนวทางในการก้าวหน้าในอาชีพราชการที่ปฏิบัติอยู่

๔. ระเบียบสำนักนายกรัฐมนตรีว่าด้วยงานสารบรรณ พ.ศ. ๒๕๒๖

ความสำคัญของระเบียบฯ นี้ คือเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติงานประจำ ไม่ว่าจะเป็นการติดต่อราชการ การเสนอความเห็นต่อผู้บังคับบัญชา การสั่งการต่าง ๆ รวมถึงการทำความเข้าใจกับผู้ที่จะมาติดต่อกับราชการ

ประวัติของระเบียบนี้

- ก่อนปี ๒๔๙๘ ไม่มีระเบียบที่สมบูรณ์
- ปี ๒๔๙๘ ได้ร่างระเบียบขึ้นแต่แล้วเสร็จเพียง ๒ ตอน (ระเบียบในขณะนั้นมี ๓ ตอน)
- ปี ๒๕๐๖ มีระเบียบฉบับสมบูรณ์ (ใช้มา ๒๐ ปี)
- ปัจจุบันใช้ระเบียบปี ๒๕๒๖

ถ้าศึกษาระเบียบงานสารบรรณฉบับปัจจุบันแล้ว จะเห็นว่าระเบียบนี้มีสาระที่สำคัญแบ่งออกเป็น ๓ ตอน

- ชนิดของหนังสือราชการ
- การรับและส่งหนังสือราชการ
- การเก็บรักษา ยืม และทำลายหนังสือราชการ

ชนิดของหนังสือราชการ ในการปฏิบัติราชการจะต้องรู้ชนิดของหนังสือราชการ เพราะจะทำให้ปฏิบัติราชการได้ถูกต้อง ใช้หนังสือติดต่อราชการได้ถูกต้องตามประเภทหนังสือ นอกจากนี้การรู้ชนิดหนังสือราชการยังเป็นประโยชน์ในการติดต่อราชการได้รวดเร็วอีกด้วย

ปัจจุบันหนังสือราชการมี ๖ ประเภท

- หนังสือภายนอก
- หนังสือภายใน
- หนังสือประทับตรา
- หนังสือสั่งการ
    - คำสั่ง
    - ระเบียบ
    - ข้อบังคับ
- หนังสือประชาสัมพันธ์
    - ประกาศ
    - แถลงการณ์
    - ข่าว
- หนังสือที่เจ้าหน้าที่ทำขึ้นหรือรับไว้เป็นหลักฐานในราชการ
    - หนังสือรับรอง
    - รายงานการประชุม
    - บันทึก
    - หนังสืออื่น

ข้อสังเกต (สิ่งที่มักจะปฏิบัติผิดพลาด)

(๑) ปัจจุบันได้มีการแยกการใช้ระหว่างหนังสือภายนอกและหนังสือภายในอย่างชัดเจน ยังมีหลายหน่วยงานที่ใช้ปะปนกัน

(๒) ไม่ค่อยใช้หนังสือประทับตราในการติดต่อราชการ มักจะใช้แต่เฉพาะหนังสือภายนอกและภายใน ทำให้งานล่าช้า

(๓) ในหนังสือสั่งการ โดยเฉพาะข้อบังคับ จะออกได้ก็แต่โดยอาศัยอำนาจตามกฎหมาย ฉะนั้นในการออกข้อบังคับจะต้องอ้างกฎหมายที่ให้อำนาจในการออกข้อบังคับเสมอ

(๔) รูปแบบหนังสือราชการไม่ถูกต้อง เช่น เวลาทำหนังสือราชการภายนอกไม่มี ส่วนราชการเจ้าของเรื่อง ทำคำสั่งหรือข้อบังคับไม่เรียงหัวข้อตามรูปแบบที่กำหนด หนังสือรับรองไม่มีส่วนราชการที่ออกหนังสือรับรอง

(๕) ใช้กระดาษผิด เช่น ใช้กระดาษที่มีตราธรรมจักรออกหนังสือรับรอง

ในบรรดาหนังสือราชการทั้งหมด ขอกล่าวรายละเอียดเกี่ยวกับหนังสือราชการชนิดหนึ่ง หนังสือดังกล่าวคือ รายงานการประชุม แต่จะพูดเฉพาะในการเตรียมประชุม

ในการจัดประชุมผู้มีหน้าที่จะต้องดำเนินการดังต่อไปนี้ จึงจะทำให้การประชุมดำเนินไปโดยเรียบร้อย

(๑) เมื่อทราบกำหนดวันประชุมจากผู้บังคับบัญชา จะต้องขอจองห้องประชุม

(๒) จัดเตรียมวาระการประชุม และจัดทำเอกสารประกอบวาระการประชุม

(๓) รีบส่งหนังสือเชิญประชุม ถึงกรรมการล่วงหน้าอย่างน้อย ๓ วัน

(๔) ถ้าเป็นการประชุมที่สำคัญมาก หรือจำเป็นที่จะต้องให้กรรมการท่านใดเข้าประชุม จะต้องติดต่อย้ำเตือนก่อนวันประชุม หรือเวลาประชุมอีกครั้ง

(๕) ในวันประชุม ก่อนเวลาประชุมอย่างน้อย ๑ ชั่วโมง จะต้องไปตรวจดูห้องประชุมว่าจัดเรียบร้อยหรือไม่ (ถ้าเป็นการประชุมที่สำคัญมีการจัดดอกไม้ป้ายชื่อผู้เข้าประชุม ฯลฯ)

(๖) จัดเตรียมเครื่องมือ อุปกรณ์ต่าง ๆ ที่จะใช้ให้เรียบร้อยก่อนเวลาประชุม

(๗) เตรียมกฎ ระเบียบ ข้อบังคับที่จำเป็น วางไว้

(๘) เตรียมอาหาร เครื่องดื่ม ที่จะจัดเลี้ยงถ้ามีให้เรียบร้อยก่อนการประชุม ๓๐ นาที

(๙) ก่อนประชุมราว ๑๕-๒๐ นาที ต้องมาคอยรับผู้มาประชุม เพราะบางท่านอาจเป็นบุคคลภายนอกที่ไม่คุ้นกับสถานที่

(๑๐) จะต้องจัดเจ้าหน้าที่ท่านหนึ่ง นอกจากผู้จดรายงานการประชุม ไว้คอยดูแลให้ บริการต่าง ๆ แก่ผู้เข้าประชุม

(๑๑) ในการนำอาหาร-เครื่องดื่มไปเลี้ยงผู้เข้าประชุม จะต้องคอยดูแลผู้มีหน้าที่ ให้นำเข้าห้องประชุมในเวลาที่เหมาะสม

(๑๒) อำนวยความสะดวกแก่ผู้มาประชุมหลังจากเลิกประชุมแล้ว

หน้าที่ของเลขานุการที่ประชุม

(๑) ต้องดูแลการเตรียมการให้เป็นที่เรียบร้อยดังกล่าวข้างต้น

(๒) เมื่อเลิกประชุมแล้ว ต้องรีบจัดทำรายงานการประชุม ถ้าเป็นไปได้

ควรทำมติย่อแจกผู้เกี่ยวข้องทันที

(๓) ต้องแจ้งมติให้ผู้เกี่ยวข้องได้ทราบหรือดำเนินการต่อไป

ในการจัดทำหนังสือราชการให้ดีผู้จัดทำจะต้องศึกษาและจะต้องมีคุณสมบัติดังนี้

(๑) รู้ภาษาไทยดี

(๒) รู้จักใช้ถ้อยคำในการร่างหนังสือ

(๓) ต้องเป็นผู้ที่มีความสังเกต รู้จักจดจำข้อเขียนที่ดีเพื่อมาเป็นแบบอย่างในการร่างหนังสือ

(๔) ต้องรู้เรื่องรูปแบบของหนังสือราชการทุกประเภทเป็นอย่างดี

(๕) รู้วิธีในการจัดระดับเรื่องที่จะร่าง

ในการร่างหนังสือราชการโดยทั่วไป มีหลักดังนี้

(๑) ต้องเริ่มข้อความที่เป็นเหตุให้ร่างหนังสือฉบับนั้นก่อน

(๒) วัตถุประสงค์ที่ต้องการแจ้งให้ผู้รับได้ทราบ

(๓) ถ้ามีวัตถุประสงค์หลายข้อต้องรู้จักจัดลำดับ โดยต้องนำวัตถุประสงค์ที่สำคัญขึ้นไว้ก่อน

(๔) คำขอหรือวัตถุประสงค์สุดท้ายที่ต้องการ

(๕) คำขอหรือวัตถุประสงค์สุดท้าย ถ้าเป็นเรื่องที่จะขอให้ผู้รับดำเนินการอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อประโยชน์ของเรา คำขอนั้นจะต้องมีลักษณะเป็นคำขอร้องและจะต้องมีลักษณะเป็นคำที่แสดงความขอบคุณด้วย

- จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ (อนุมัติ) ด้วย จะเป็นพระคุณยิ่ง (จะขอบคุณยิ่ง)

- (ส่วนราชการ) หวังว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์ (กรุณา) จากท่านจึงขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(๖) ต้องใช้ถ้อยคำที่ไม่มีความหมายเป็นหลายนัย

(๗) พยายามใช้ถ้อยคำที่สั้นที่สุดแต่มีความหมายที่สุด

(๘) ต้องระลึกเสมอว่า เมื่อผู้รับได้รับหนังสือของเราแล้ว สามารถเข้าใจและตอบหนังสือได้ถูกต้อง

(๙) หนังสือราชการไม่จำกัดว่าจะต้องยาวหรือสั้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์

ลักษณะของหนังสือ

หนังสือดังกล่าวอาจเป็นหนังสือด่วน หรือหนังสือลับ ซึ่งจะต้องปฏิบัติแตกต่างจากการปฏิบัติหนังสือราชการธรรมดา

หนังสือด่วน มี ๓ ประเภท

- ด่วนที่สุด
- ด่วนมาก
- ด่วน

หนังสือลับ มี ๔ ประเภท

- ลับที่สุด
- ลับมาก
- ลับ
- ปกปิด

ส่วนที่สอง การรับส่งหนังสือราชการ

การรับ

- ต้องตรวจดูหนังสือที่มาส่งให้ถูกต้องก่อนลงนามรับ
- ปฏิบัติตามระเบียบงานสารบรรณว่าด้วยการรับ
- จะต้องมีหลักฐานแสดงถึงแนวทางดำเนินการของหนังสือฉบับนั้น

การส่ง

- ต้องตรวจดูความเรียบร้อยของหนังสือที่ส่ง
- ปฏิบัติตามระเบียบงานสารบรรณว่าด้วยการส่ง
- ต้องติดตามผลการดำเนินการส่ง

การเสนอหนังสือราชการ หลักสำคัญจะต้องเป็นการสะดวกแก่ผู้บังคับบัญชาที่จะพิจารณา

- จัดแยกประเภทหนังสือ
- ต้องมีบันทึกเสนอผู้บังคับบัญชาเพื่อประกอบการพิจารณา
- ต้องมีเอกสารที่เกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวเสนอประกอบ
- ถ้าจำเป็นต้องเข้าเสนอเอง
- เรื่องด่วนต้องรีบนำเสนอ

- ต้องมีสมุดควบคุมเรื่องที่เสนอ
- ต้องติดตาม

ส่วนที่สาม การเก็บ-รักษา ยืม ทำลายหนังสือราชการ

การเก็บ หลักสำคัญ

- จะต้องหาวิธีเก็บเพื่อมิให้เอกสารสูญหาย
- เก็บแล้วจะต้องค้นหาได้ง่าย ใคร ๆ ก็สามารถค้นเรื่องได้

การยืม

- ระวังต้องปฏิบัติตามระเบียบงานสารบรรณ

(๑) ต้องแจ้งเหตุการยืม

(๒) ต้องมอบหลักฐานการยืม

(๓) การยืมระหว่างส่วนราชการ ผู้ยืม ผู้อนุญาต จะต้องเป็นหัวหน้าระดับหัวหน้ากอง

(๔) ภายในหน่วยงานเดียวกันหัวหน้าแผนกห้ามบุคคลภายนอกยืม เว้นแต่จะให้ดูและคัดลอก

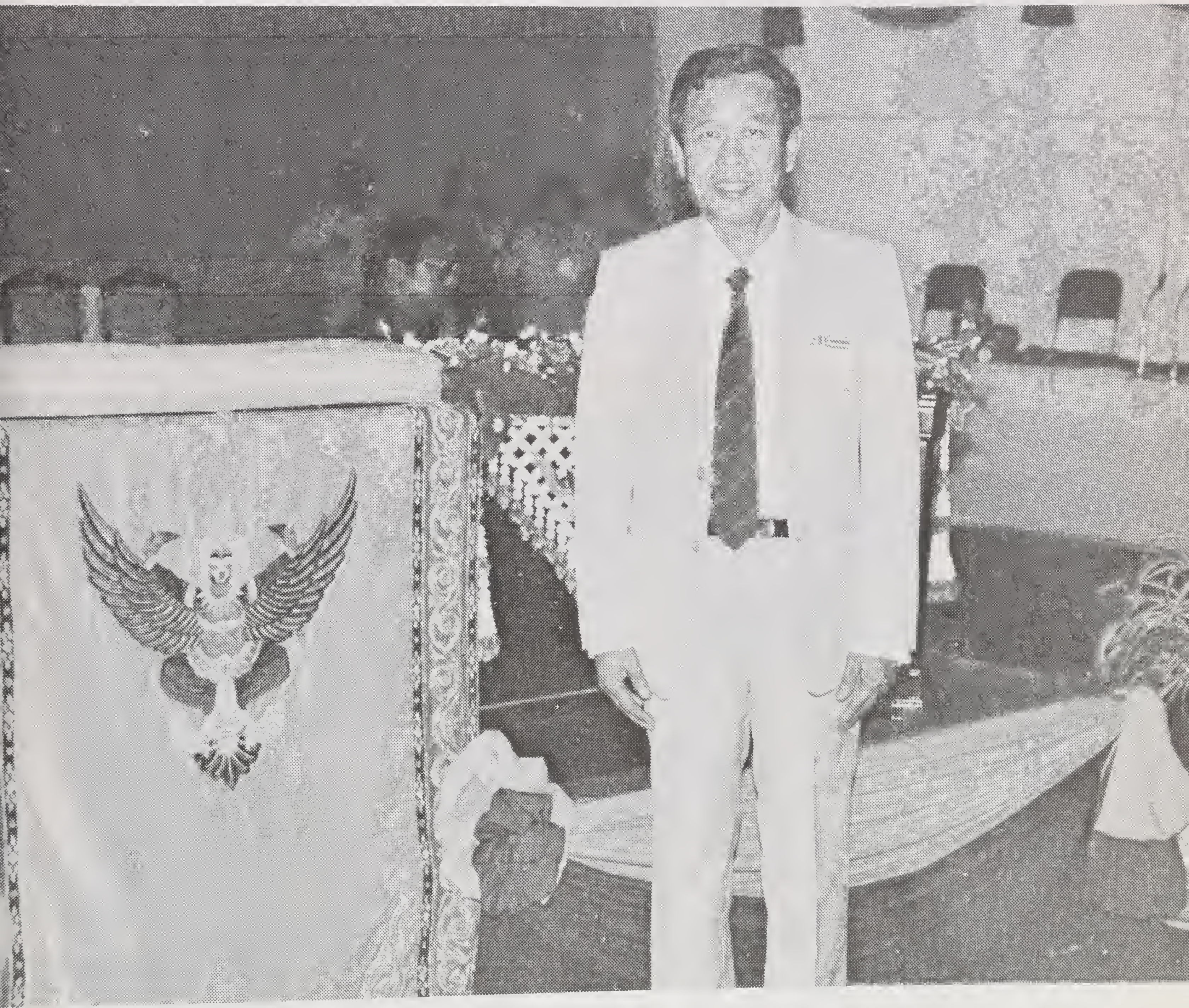
การทำลาย

- ต้องสำรวจเอกสารที่จะทำลาย
- จัดทำบัญชีรายชื่อเอกสาร และจัดเตรียมเอกสารเป็นหมวดหมู่ เพื่อสะดวกแก่การจะนำมาพิจารณา
- เสนอหัวหน้าส่วนราชการให้แต่งตั้งคณะกรรมการทำลายเอกสาร กรรมการต้องมีอย่างน้อย ๒ คน และต้องเป็นข้าราชการตั้งแต่ระดับ ๓ ขึ้นไป
- คณะกรรมการต้องไปสำรวจเอกสารที่จะทำลายว่า เข้าหลักเกณฑ์การทำลายหรือไม่ โดยปกติ ๑๐ ปี สำเนาคู่ฉบับ ๓ ปี หนังสือไม่สำคัญ ๑ ปี
- เมื่อทำการสำรวจและพิจารณาเสร็จแล้ว คณะกรรมการจะต้องเสนอหัวหน้าส่วนราชการเพื่ออนุมัติทำลาย
- เมื่อได้รับอนุมัติแล้วยังทำลายไม่ได้ทันที ต้องทำเรื่องถึงกองจดหมายเหตุแห่งชาติ กรมศิลปากร ขอให้เขาพิจารณาเอกสารอีกครั้งหนึ่ง
- เมื่อกองจดหมายเหตุเห็นชอบ จึงจะทำลายได้
- กรรมการต้องควบคุมการทำลาย

- รายงานหัวหน้าส่วนราชการให้ทราบถึงผลการทำลาย

พนักงานพิมพ์ดีด นอกจากจะพิมพ์ดี ไม่ผิดพลาด และพิมพ์เร็วแล้ว จะต้องมีคุณสมบัติดังนี้ ประกอบด้วย

- รู้รูปแบบหนังสือราชการ
- รู้ลายมือผู้บังคับบัญชา
- มีความรู้ด้านภาษาไทยดี
- มีจิตสำนึกในการที่จะช่วยตรวจเรื่องที่พิมพ์
- รู้วิธีแบ่งงาน
- รักษาเครื่องพิมพ์ดีด







จริยธรรมในการปฏิบัติราชการ

ความหมาย จริยธรรมในการปฏิบัติราชการ คือ สิ่งดีงามที่ข้าราชการจะต้องประพฤติปฏิบัติในระหว่างที่รับราชการ

ในการรับราชการหรือการประกอบอาชีพรับราชการ สิ่งที่ตัวข้าราชการจะต้องเข้าไปเกี่ยวข้องในระหว่างรับราชการ คือ

๑. งานที่ต้องปฏิบัติ (หน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย)

๒. ผู้บังคับบัญชา

๓. ผู้ใต้บังคับบัญชา

๔. เพื่อนร่วมงานทั้งในงานเดียวกันและหน่วยงานอื่น

สิ่งดีงามที่ข้าราชการจะต้องปฏิบัติเกี่ยวกับงานในหน้าที่หรือได้รับมอบหมาย คือ

๑. จะต้องถือว่างานที่ได้รับมอบหมายหรืองานในหน้าที่เป็นเสมือนงานของตนเอง

๒. จะต้องเตือนตนอยู่เสมอว่างานที่ทำเป็นงานเพื่อประโยชน์แก่ส่วนรวมและเป็นประโยชน์แก่ประเทศชาติโดยตรง ผลสำเร็จของงานคือความเจริญก้าวหน้าของบ้านเมือง

๓. มีความพอใจ (ฉันทะ) ในงานที่ทำ

๔. มีความตั้งใจที่จะทำงานนั้นให้สำเร็จด้วยดี ไม่ผลัดวันประกันพรุ่ง

๕. มีการพัฒนางานที่ทำให้ดียิ่งขึ้น ศึกษาหาความรู้ในกฎระเบียบต่าง ๆ

๖. ยึดตัวงานที่ทำ ไม่ยึดติดผู้บังคับบัญชา

๗. มีการวางแผนและจัดลำดับการทำงาน

๘. ถือประโยชน์ของงานมากกว่าประโยชน์ของตน

สิ่งที่ดีงามที่ข้าราชการปฏิบัติต่อผู้บังคับบัญชา คือ

๑. ให้ความเคารพต่อผู้บังคับบัญชา

๒. มีสัมมาคารวะต่อผู้บังคับบัญชา

๓. ปฏิบัติตามคำสั่งของผู้บังคับบัญชาที่สั่งการโดยชอบด้วยกฎหมาย

๔. รีบทำงานที่ผู้บังคับบัญชามอบหมายให้เสร็จโดยเร็ว และงานมีประสิทธิภาพ

๕. ทำตนเองให้เป็นผู้ที่ผู้บังคับบัญชาไว้ใจในผลงาน

๖. การเสนอข้อคิดเห็นต่อผู้บังคับบัญชาให้กระทำโดยอ่อนน้อม

๗. ไม่นินทาผู้บังคับบัญชา

๘. ยินดีเมื่อผู้บังคับบัญชาได้ดี

สิ่งที่ดีงามที่ข้าราชการจะต้องปฏิบัติต่อผู้ใต้บังคับบัญชา คือ

๑. ทำงานให้เป็นที่พึ่งของผู้ใต้บังคับบัญชาได้

- งาน (ศึกษาหาความรู้ กฎระเบียบ วิธีทำงาน)
- ส่วนตัว (งานสังคม)

๒. ให้ความเป็นธรรมแก่ผู้ใต้บังคับบัญชาเสมอกัน ปราศจากอคติ

๓. ปกป้องผู้ใต้บังคับบัญชาในสิ่งที่ถูกต้อง

๔. เมื่อผู้ใต้บังคับบัญชาทำสิ่งใดไม่ถูกต้องจะต้องถูกตักเตือน การตักเตือน ควรกระทำให้เหมาะสม (ไม่ตักเตือนต่อหน้าผู้อื่น) ไม่ซ้ำเติมผู้ใต้บังคับบัญชา รู้จักการให้อภัยต่อผู้ใต้บังคับบัญชา

๕. ไม่โยนความผิดให้ผู้ใต้บังคับบัญชา

๖. สนับสนุนผู้ใต้บังคับบัญชาในทางที่ดีงาม

๗. ไม่เป็นคนหูเบา จะต้องไตร่ตรองในเรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับผู้ใต้บังคับบัญชา

๘. ในขณะที่ตนเป็นผู้ใต้บังคับบัญชาไม่ชอบผู้บังคับบัญชาเช่นใด ก็ไม่ควรทำเช่นนั้น

๙. วางตนให้เหมาะสมกับผู้ใต้บังคับบัญชา

๑๐. ไม่นำผู้ใต้บังคับบัญชาไปนินทา

๑๑. ยินดีเมื่อผู้ใต้บังคับบัญชาได้ดี

๑๒. ไม่ละเลยงานสังคมของผู้ใต้บังคับบัญชา

สิ่งดีงามที่ข้าราชการจะต้องปฏิบัติต่อเพื่อนร่วมงาน คือ

๑. มีน้ำใจต่อเพื่อนร่วมงาน

- ช่วยเหลืองานของเพื่อนเมื่อสามารถช่วยได้

- ช่วยทำงานแทนเพื่อนเมื่อเพื่อนไม่อยู่ (บางคนไม่เคยช่วยงานเพื่อนอยู่เวรแทนเพื่อน)

๒. พูดจากับเพื่อนด้วยวาจาอ่อนหวาน มีกิริยาที่ดีต่อเพื่อนร่วมงาน

๓. มีความสามัคคีกับเพื่อนร่วมงาน

๔. รู้จักให้อภัยกับเพื่อนร่วมงาน

๕. ช่วยเหลือเพื่อนเมื่อเพื่อนมีทุกข์ (บางคนไม่เคยไปงานที่เพื่อนเชิญ)

๖. ไม่นินทาเพื่อนร่วมงาน

๗. ปกป้องเพื่อนร่วมงานเมื่อมีผู้กล่าวหาในทางที่ไม่ถูกต้อง

๘. ปฏิบัติต่อเพื่อนด้วยน้ำใสใจจริง

๙. มีมนุษยสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานทุกคน (เพื่อนบางคนประพฤติดีบางคนประพฤติไม่ดี)

ในส่วนที่เกี่ยวกับตัวข้าราชการ

ต้องมีจิตใจที่เข้มแข็งที่จะไม่ประพฤติตนไปในทางที่ชั่ว หรือไปในทางที่เสื่อม ผิดศีลธรรม

- ติดสุรา สิ่งเสพติด
- ผิดศีลธรรมในทางชู้สาว
- เป็นคนหลอกลวง
- เล่นการพนัน
- ปฏิบัติตนไปในทางเสื่อมตามที่กำหนดไว้ในหลักพระพุทธศาสนา (เหตุแห่งความเสื่อม เที่ยวกลางคืน เที่ยวดูการละเล่น เล่นการพนัน)

สิ่งที่ควรประพฤติปฏิบัติ

- ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธศาสนา มีศีล ๕ เป็นต้น
- รู้จักอดทน อดกลั้น อดออม
- ประพฤติตนในทางที่ดีมีศีลธรรม
- รู้จักเสียสละทรัพย์เพื่อประโยชน์ส่วนรวม
- รู้จักให้อภัย
- มีสติอยู่เสมอ

แนวทางการปฏิบัติงานนักการอย่างมีประสิทธิภาพ

นายโชว์ อุบลวัตร์

งานราชการ คือ งานบริการเพื่อประชาชนโดยส่วนรวม

ผู้รับราชการ คือ ผู้ทำงานเพื่อรับใช้ประชาชนและประเทศชาติ ทุกคนที่รับราชการต้องมีจุดมุ่งหมายในการทำงาน แต่จุดมุ่งหมายของการทำงานของแต่ละคนอาจไม่เหมือนกัน ถ้าจุดมุ่งหมายของการทำงานดี ผลดีก็จะเกิดแก่งานราชการโดยส่วนรวม ส่วนราชการที่ผู้นั้นทำงานอยู่ก็จะเจริญก้าวหน้า เป็นประโยชน์แก่ประชาชนโดยส่วนรวม ในทางตรงกันข้ามถ้าจุดมุ่งหมายไม่ดี ทำงานสักแต่ว่าให้พ้นไปวันหนึ่ง ๆ งานราชการของส่วนราชการนั้นก็จะล้มเหลว ไม่เจริญก้าวหน้า เป็นผลเสียแก่ประชาชนโดยส่วนรวมอย่างแน่นอน

ข้าราชการที่ดี

การจะเป็นข้าราชการที่ดีได้นั้น อยู่ที่จิตใจของผู้รับราชการ ถ้าข้าราชการแต่ละคนมีความตั้งใจ เสียสละ และมีความซื่อสัตย์ ผู้นั้นสามารถเป็นข้าราชการที่ดีได้ และจะเป็นประโยชน์ต่อประเทศชาติอย่างยิ่ง

ความซื่อสัตย์เป็นสิ่งสำคัญยิ่ง ถ้าปราศจากเสียซึ่งความซื่อสัตย์ ชีวิตของข้าราชการผู้นั้นจะไม่ประสบความสำเร็จเลย **ความซื่อสัตย์นั้น**

ประการแรก ข้าราชการจะต้องซื่อสัตย์ต่อตนเอง ตนมีความตั้งใจที่จะกระทำสิ่งใดที่เป็นความดี ความงามแล้ว จะต้องตั้งใจปฏิบัติตามที่ตั้งใจให้ได้ เช่น ตั้งใจจะไปทำงานแต่เช้าก็ต้องปฏิบัติให้ได้ตามที่ตั้งใจ

ประการที่สอง ซื่อสัตย์ต่อผู้เกี่ยวข้อง เช่น ครอบครัว สามี ภริยา บุตร ญาติพี่น้อง และเพื่อนพ้อง

ประการที่สาม ซื่อสัตย์ต่องานในหน้าที่ เรามีหน้าที่อย่างไรก็จะต้องปฏิบัติตามหน้าที่นั้น ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

นอกจากนี้ ข้าราชการทุกคนจะต้องยึดพระบรมราโชวาทและหลักธรรมทางศาสนาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระราชทานในวาระต่าง ๆ กล่าวคือ

๑. เราชาวไทยจะละเว้นอบายมุข ๔

๑.๑ ไม่เป็นนักเลงหญิง

๑.๒ จะไม่เป็นนักเลงสุราและสิ่งเสพติดให้โทษ

๑.๓ จะไม่เป็นนักเลงการพนัน

๑.๔ จะไม่คบคนชั่วเป็นมิตร

๒. เราชาวไทยจะประพฤติตามพระบรมราโชวาท ๔ ประการ

๒.๑ จะรักษาความสัจ ความจริงใจต่อตัวเองที่จะประพฤติปฏิบัติแต่ในสิ่งที่เป็นประโยชน์และเป็นธรรม

๒.๒ จะข่มใจตนเอง ฝึกใจตนเองให้ประพฤติปฏิบัติอยู่ในความสัจความดีนั้น

๒.๓ จะอดทน อดกลั้นและอดออม ที่จะไม่ประพฤติล่วงความสัจสุจริต ไม่ว่าจะด้วยเหตุประการใด

๒.๔ จะละวางความชั่ว ความทุจริต และสละประโยชน์ส่วนน้อยของตน เพื่อประโยชน์ส่วนใหญ่ของบ้านเมือง

๓. เราชาวไทยจะประพฤติปฏิบัติตามค่านิยมพื้นฐาน ๕ ประการ

๓.๑ จะพึ่งตนเอง ขยันหมั่นเพียร และมีความรับผิดชอบ

๓.๒ จะประหยัดและออม

๓.๓ จะมีระเบียบวินัย เคารพต่อกฎหมาย

๓.๔ จะปฏิบัติตามหลักธรรมทางศาสนา

๓.๕ จะรักชาติ ศาสน์ กษัตริย์

หน้าที่ของนักการภารโรงที่เกี่ยวกับงานสารบรรณ

ตามจริงหน้าที่ของนักการภารโรงมีหลายประการ เช่น การรักษาความสะอาดของสถานที่ การดูแลรักษาความปลอดภัยของสถานที่ทำงาน ฯลฯ แต่ที่จะกล่าวต่อไปนี้ คือหน้าที่ของนักการภารโรงที่เกี่ยวกับงานสารบรรณ

การรักษาความสะอาด

ทำความสะอาดสถานที่ที่อยู่ในความรับผิดชอบอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง (เช้า-บ่าย) ช่วงอื่นให้หมั่นเดินตรวจดูแล

การดูแลรักษาความปลอดภัยของทรัพย์สิน

๑. ดูแลมิให้ทรัพย์สินสูญหาย

๒. ช่วยประหยัดการใช้ทรัพย์สินของทางราชการ

๓. ระมัดระวังดูแลคนแปลกหน้า

ก่อนที่จะกล่าวถึงหน้าที่ของนักการภารโรงกับงานสารบรรณ ขอกล่าวถึงความหมายของงานสารบรรณเสียก่อน

งานสารบรรณ คือ งานที่เกี่ยวกับการบริหารงานเอกสารเริ่มแต่การจัดทำ การรับ การส่ง การเก็บรักษา การยืม จนถึงการทำลาย

พูดง่าย ๆ งานสารบรรณคือ งานที่เกี่ยวกับหนังสือราชการทั้งหมด

ความสำคัญของงานสารบรรณ

งานสารบรรณเป็นเครื่องมือในการติดต่อสื่อสารทางราชการ และเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติราชการที่สำคัญยิ่ง หากปราศจากเสียซึ่งงานสารบรรณ งานราชการจะไม่สามารถดำเนินไปได้เลย

นักการภารโรงกับงานสารบรรณ

นักการภารโรงต้องเกี่ยวข้องกับงานสารบรรณในเรื่องที่สำคัญต่าง ๆ ดังนี้

๑. การเขียนบันทึกหรือรายงานเรื่องราวต่าง ๆ ต่อผู้บังคับบัญชา

๒. การส่งหนังสือ

๓. การปฏิบัติเกี่ยวกับเอกสารลับ เอกสารด่วน

๔. การทำลายเอกสาร

๕. การถ่ายเอกสารและการอัดสำเนาเอกสาร

๖. การทำความสะอาดเครื่องใช้เกี่ยวกับงานสารบรรณ

การเขียนบันทึกหรือรายงานต่าง ๆ ต่อผู้บังคับบัญชา

การจะเขียนรายงานได้ดีจะต้องหมั่นฝึกการเขียนด้วย

๑. ต้องคิดและจัดลำดับเรื่องที่จะเขียนหรือรายงานก่อน

๒. การเขียนจะต้องเริ่มข้อความที่เป็นเหตุ ให้เขียนก่อน แล้วมาถึงเรื่องราวที่ต้องการเขียน สุดท้ายคือสรุปที่จะให้ผู้บังคับบัญชาทราบว่าเราต้องการอะไร

๓. ถ้าเป็นการรายงานเรื่องราวหรือรายงานเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น จะต้องเขียนรายงานตามลำดับเรื่องที่เกิด

๔. การเขียนรายงานเรื่องราวตามข้อ ๓ ให้เขียนในลักษณะที่เล่าเรื่องนั้นให้ผู้อื่นฟัง

๕. เขียนรายงานเฉพาะที่สำคัญที่เป็นหลักของเรื่องที่จะเขียนรายงาน

๖. ใช้ถ้อยคำธรรมดาที่คนธรรมดาเข้าใจกัน

๗. ต้องนึกเสมอว่าเรื่องที่เขียนรายงานนั้น ผู้อื่นอ่านแล้วเขารู้เรื่อง

๘. ต้องอ่านทบทวนเมื่อเขียนเสร็จแล้ว ถ้ามีสิ่งใดที่เห็นควรแก้ไขเพิ่มเติมให้เข้าใจดีขึ้น ก็กระทำด้วย

การส่งหนังสือ

๑. ก่อนไปทำการส่งต้องตรวจดูเอกสาร หรือสิ่งของที่จะทำการส่ง ว่าเรียบร้อยมีครบหรือไม่

๒. ตรวจดูสมุดส่งหนังสือ หรือใบรับหนังสือ ว่ามีครบหรือไม่

๓. ต้องไปส่งยังหน่วยงานรับหนังสือ ของผู้รับ ห้ามฝากหรือส่ง ณ สถานที่อื่น ถ้าผู้ส่งไม่ไปส่งยังหน่วยงานรับหนังสือของผู้รับ โดยฝากผู้อื่นหรือรับ ณ ที่อื่น ทั้งผู้ส่งและผู้รับอาจต้องรับผิดทางวินัย ถ้าเอกสารนั้นสูญหาย

๔. ถ้าผู้รับหนังสือลงชื่อรับในสมุดส่งหนังสือแล้วอ่านไม่ออก จะต้องขอให้เขาเขียนชื่อตัวบรรจงใต้ชื่อด้วย

๕. ต้องให้ผู้รับลงวันที่ที่รับด้วย

๖. รายงานผู้บังคับบัญชาถึงผลการดำเนินการ

มารยาทในการส่งหนังสือ

เมื่อจะไปส่งหนังสือ ณ ที่ใด ก่อนอื่นผู้จะไปส่งควรสอบถามรายละเอียดเกี่ยวกับสถานที่ที่จะรับหนังสือให้ทราบชัดก่อน เมื่อไปถึงยังสถานที่ที่จะรับหนังสือ หากมีปัญหาใดควรใช้กิริยาวาจาที่สุภาพในการสอบถาม คำว่า “ขอโทษ” และคำว่า “ขอบคุณ” จะต้องมีเป็นประจำ เมื่อไปสอบถาม ณ สถานที่ใด

การปฏิบัติเกี่ยวกับเอกสารลับ และเอกสารด่วน

เอกสารลับ มี ๔ ลำดับ

ลับที่สุด

ลับมาก

ลับ

ปกปิด

การปฏิบัติ ถ้าได้รับมอบหมายให้นำส่ง

๑. ต้องรักษาเอกสารนั้นให้ปลอดภัย มิให้สูญหายอย่างเข้มงวด จนกว่าจะถึงผู้รับ

๒. ต้องไม่ยอมให้บุคคลใดดูเอกสาร ไม่ว่าทั้งหมดหรือบางส่วน ขณะที่

หนังสืออยู่ในความรับผิดชอบ

๓. ต้องส่งกับนายทะเบียนเอกสารลับของหน่วยงาน

เอกสารด่วน มี ๓ ลำดับ

๑. ด่วนที่สุด ต้องส่งถึงผู้รับทันทีที่ลงทะเบียนหนังสือเสร็จเรียบร้อยแล้ว

๒. ด่วนมาก ต้องส่งถึงผู้รับให้เร็วที่สุดที่จะมากได้

๓. ด่วน ต้องส่งถึงผู้รับให้เร็วกว่าปกติ

การทำลาย

หนังสือราชการที่ปฏิบัติเสร็จเรียบร้อยแล้ว ถ้าเก็บไว้ครบตามอายุที่ได้กำหนดไว้ตามระเบียบงานสารบรรณ และไม่มีความจำเป็นที่จะใช้ในราชการอีก หน่วยงานสามารถที่จะทำลายเอกสารนั้นได้

ในการทำลายเอกสาร จะต้องปฏิบัติตามระเบียบงานสารบรรณคือ

๑. จะต้องสำรวจเอกสารที่จะทำลาย

๒. จะต้องตั้งกรรมการสำรวจและทำลายเอกสาร

๓. จะต้องส่งบัญชีเอกสารที่ได้รับอนุมัติให้ทำลายให้หอจดหมายเหตุพิจารณาก่อน

๔. เมื่อดำเนินการดังกล่าวแล้ว จึงจะทำลายได้

ในการทำลายเอกสารอาจใช้วิธีขายเป็นเศษกระดาษ หรือเผา นักการภารโรงหรือข้าราชการผู้ใด นำเอกสารราชการไปขายหรือเป็นประโยชน์ส่วนตัวโดยไม่ได้รับซื้อหลังจากที่ดำเนินการขออนุมัติทำลาย ถือเป็นการทุจริตต่อหน้าที่ อาจถูกลงโทษทางวินัยอย่างร้ายแรงได้

การถ่ายเอกสารและการอัดสำเนา

นักการภารโรงอาจได้รับมอบหมายให้ไปทำการถ่ายเอกสารหรือทำการอัดสำเนาเอกสารได้ ซึ่งนักการภารโรงควรจะต้องดำเนินการดังนี้

การถ่ายเอกสาร

๑. ต้องถ่ายเอกสารตามจำนวนที่ผู้บังคับบัญชาได้สั่ง

๒. ห้ามมิให้บุคคลอื่นดูหรือขอถ่ายเอกสารต่อ

การอัดสำเนา

๑. ก่อนอัดสำเนา จะต้องตรวจดูแลเครื่องว่าอยู่ในสภาพพร้อมที่จะใช้หรือไม่

๒. ใช้เครื่องในลักษณะที่ถูกต้อง ไม่เดินเครื่องเร็วเกินเหตุ

๓. อัดสำเนาเท่าจำนวนที่ได้รับคำสั่ง

๔. จัดเย็บเป็นชุดให้เรียบร้อย

๕. เมื่อใช้เครื่องเสร็จแล้ว ต้องทำความสะอาดเครื่องทุกครั้ง

การทำความสะอาดเครื่องใช้ที่เกี่ยวกับงานสารบรรณ

เครื่องใช้ที่เกี่ยวกับงานสารบรรณ ก็เช่น เครื่องพิมพ์ดีด เครื่องโรเนียว ที่เจาะกระดาษ ที่เย็บกระดาษ ฯลฯ ซึ่งเป็นหน้าที่ของนักการภารโรงจะต้องช่วยดูแลทำความสะอาด การทำความสะอาดให้หมายความรวมถึงการดูแลรักษาให้เครื่องใช้ดังกล่าวอยู่ในสภาพดี ที่จะสามารถใช้ได้อยู่เสมอ เมื่อพบว่าชำรุดหรืออยู่ในสภาพใช้งานได้ไม่เต็มที่ ต้องรายงานผู้บังคับบัญชาเพื่อทำการซ่อม

วัยงาม

อมรา มลิลา

พักใจ

ณ ชมรมพุทธธรรม รพ.จุฬาลงกรณ์
วันที่ ๑๙ สิงหาคม ๒๕๓๕

ท่านอาจารย์ และท่านผู้สนใจ

วันนี้เราจะพูดกันถึงการพักใจ ใจของคนเราทำงานหนักมาก...มาก บางคนตั้งแต่วันเกิดมาจนถึงวันนี้ ไม่เคยรู้จัก *พัก* เลย

ทำไมดิฉันถึงว่า ใจ ไม่เคยได้พัก

เวลาที่เราเข้าใจว่าเราพัก...นอนหลับ ถ้าไม่รู้จักดูใจของตัว ก็ใช่ว่าใจจะได้พัก กายนอน กายพักจริง แต่ใจยังปรุงคิด ยังนึกถึงเรื่องเก่า ๆ ครุ่น ตรึก นึกไปโดยไม่รู้ตัว เพราะส่วนที่เป็นจิตใต้สำนึก จิตไร้สำนึกนี้ จะกระเพื่อมปลุกเร้าตัวของมันเองได้ โดยไม่จำเป็นต้องมีผัสสะจากภายนอกไปกระทบ เพราะฉะนั้นใจของเราจึงเหน็ดเหนื่อยอยู่ตลอดเวลา

หรือคนที่มีความเครียดสูง ครุ่นคิดวิตกกังวลอยู่ตลอดเวลา นอนหลับตื่นขึ้นมาแล้ว ก็รู้สึกเหมือนยังไม่ได้นอน เพราะขณะหลับ ในใจยังไปเกาะเกี่ยวกับเรื่องที่กังวลอยู่ โดยไม่รู้ตัว จึงไม่ได้พัก ไม่ได้กำลังขึ้นมา เราจึงต้องมาศึกษาเพื่อให้รู้ว่า ทำอย่างไรถึงจะพักใจของเราได้

ถ้าคิดอย่างธรรมดา เราก็ว่าต้องจับใจให้หยุดนิ่ง เหมือนอย่างกับร่างกาย ถ้าเรายืน เราเดิน เราวิ่ง เราก็เหนื่อย ถ้าได้นั่งลงแปลว่าได้พัก ยิ่งเอนหลัง ยิ่งรู้สึกว่าได้พักดีขึ้น หรือได้งีบสักนิดหนึ่งนี่ รู้สึกว่า การพักครั้งนี้ถูกต้องสมบูรณ์แบบ

แต่ใจของคนเรา ถ้าไปเข้าใจว่า เราจะต้องจับมันให้หยุดนิ่งอย่างเดียว ถึงจะเป็นการพัก เราก็จะพลาดวัตถุประสงค์ที่สำคัญ เพราะในความนิ่งอันนี้ เราก็ยังไม่ได้พักเต็มที่

เพราะอะไร

เพราะใจของคนเรา ในส่วนที่เป็นจิตใต้สำนึกและจิตไร้สำนึก มีความยึดมั่น

สำคัญผิด มีความปรุงคิดไปด้วยอวิชชา ถึงธรรมชาติธาตุแท้ของใจจะเป็นพุทธะอย่างของพระพุทธเจ้าและอรหันตสาวกก็จริง แต่ความที่เราไม่รอบคอบไม่รู้จักระวังรักษามัน ขี้ฝุ่นขี้ผงคือกิเลสก็มาแปดเปื้อน ครอบงำ ครอบงำแล้วคลุกเคล้าเข้ากันกับใจ จนกระทั่งเราสำคัญผิดไปว่า กิเลสเป็นเนื้อเดียวกับใจเรา

ท่านจึงได้ว่า ตราบเท่าที่เรายังไม่รู้จักอวิชชาและอุปาทาน ใจของเราจึงถูกความรู้ไม่จริง รู้ไม่รอบ รวมเข้ากับความยึดผิดเห็นผิด ชักจูงให้มีการกระเพื่อมมีการปรุงคิดอยู่ตลอดเวลา เมื่อคิดซัดส่ายไปแล้ว ก็ทำให้ใจของเราคุณภาพลดน้อยถอยลง ทำนองเดียวกับเราทำคลื่นขึ้นมากั้นกางให้ตัวเองมองอะไรก็มองไม่ทะลุคลื่น เลยเห็นไม่ชัดเจน หรือทำเมฆหมอกขึ้นมาบังแสงของปัญญา ทำให้มองปัญหาอะไรก็เลือนลาง

ทีนี้ถ้าเราหยุดให้ใจนิ่ง แต่ไม่ได้ไปจัดการอะไรกับอวิชชา อุปาทานที่ฝังอยู่ข้างใน คลุกเคล้ากับเนื้อของใจ ก็เปรียบเหมือนเอาหินไปทับหญ้า อย่างที่เราเคยพูด...พูดกันเสมอว่า ถ้ามาฝึกปฏิบัติโดยทำแต่สมาธิ คือ เอาให้ใจสงบอย่างเดียว ก็เหมือนหินทับหญ้า ถ้ากำลังของหินหนักแน่นแข็งแรงพอที่แรงดันของหญ้าจะทำให้หินเขยื้อนไม่ได้ ก็แลดูเหมือนทุกอย่างอยู่ในบังคับควบคุมของเรา อะไร ๆ ก็ดีทั้งนั้น แต่ปัญหารากเหง้ายังไม่ได้รับการแก้ไข

ถ้าเมื่อไรก็ตาม มีอะไรมาทำให้ก้อนหินขยับเขยื้อนได้ เปรียบเหมือนตัวของเราเอง เกิดมีภาวะที่ทำให้ใจซึ่งเคยจดจ่ออยู่กับคำบริกรรม หรือกำหนดให้ลงรวมเป็นสมาธิ กระเพื่อมหวั่นไหว ตรงนั้นใจของเราจะมีปัญหามากมาย เพราะอะไร ๆ ทั้งหมดที่เคยเป็นปัญหาให้เรายุ่งวุ่นวาย ยังอยู่ครบครันบริบูรณ์ และพร้อมใจกันโผล่หน้ามารุมสกรัมเรา

เห็นอย่างนี้แล้ว จะได้ไม่ไปเข้าใจผิดว่า การพักใจคือ การหยุดใจให้นิ่งแล้วก็ตั้งหน้าตั้งตาแต่จะหยุดใจให้นิ่งอย่างเดียว

ถ้าจะเปรียบความปรุงคิดเหมือนกับน้ำที่ซึมตามรูรั่วในท่อน้ำ ประเดี๋ยวเราก็คิดแวบตรงนั้น วิบตรงนี้ เหมือนมีน้ำซึมขึ้นมาจากรูรั่ว แทนที่เราจะขวนขวายอุดท่อที่รั่วเสีย พอน้ำซึมขึ้นมาที่พื้นดิน เราก็เอาอะไรไปกดทับปิดไว้ แล้วก็สบายใจที่น้ำดันขึ้นมาไม่ได้ แต่อีกสักประเดี๋ยวหนึ่ง มันไม่ซึมขึ้นมาตรงนี้ เพราะสิ่งที่เราเอาไปกดทับไว้ มีแรงมากกว่าแรงดันของน้ำ แต่ปริมาณน้ำที่ยังซึมจากรูรั่วออกมาเรื่อย ๆ ก็จะเซาะแทรกไปในเนื้อดิน แล้วไปโผล่ขึ้นอีกแห่งหนึ่ง ตรงที่

ดินอ่อนกว่าพื้นรอบ ๆ เราก็หาอะไรไปปิดทับเอาไว้อีก แล้วถูกอวิชชาหลอกให้เข้าใจว่า เราจัดการแก้ไขเรียบร้อยแล้ว

แต่จริง ๆ ยังไม่ได้แก้ไขอะไรเลย เพราะน้ำก็ยังรั่วอยู่อย่างนั้น รูรั่วที่ท่อยังไม่ได้รับการซ่อมแซม ดูแลอะไรเลย

ใจของปุถุชนคนเราก็เหมือนกัน ถ้ามีความคิดปรุงแล้ว เราไปตะปบเอาไว้ไม่ให้คิด มันก็อาจจะทำเหมือนไม่คิด แต่อีกประเดี๋ยวใจก็จะเกิดความฮึดฮัดหงุดหงิด มีปฏิกิริยาอย่างอื่น...อย่างอื่น ออกมา ให้เราบ่ายเบนความสนใจตามไป

ถ้ารู้ไม่เท่าทัน ก็เหมือนเราเล่นลิงชิงหลักอยู่อย่างนี้ เราเข้าใจว่า เมื่อตะปบให้ไม่คิด เราได้พักใจ แต่ความจริงยังไม่ได้พัก เพราะใจยังหลบเลี่ยงกระเพื่อมไปเรื่อย ๆ

เมื่อเห็นอย่างนี้แล้ว เราจะได้มาดูว่า ถ้าอย่างนั้นการพักคืออย่างไร

ใจของปุถุชนที่ถูกอวิชชาครอบงำ ยังไม่เห็นตามเป็นจริง ทำให้มีปัญหาอะไรก็คิดไม่ลงตัวสักที คงติดค้างคาอยู่ในใจ ทำให้สงบไม่ได้ ประเดี๋ยวก็นึกไปอย่างนั้น อีกประเดี๋ยวก็นึกไปอย่างนี้ ธรรมชาติของใจที่ไม่ได้ถูกอบรมทนอยู่กับความสงสัยไม่รู้ ไม่แน่นอน ไม่ได้ เป็นต้นว่าเรากลัวความเจ็บไข้ได้ป่วย กลัวความตาย

ความเป็นจริงนั้น เราไม่ได้กลัวความเจ็บไข้ได้ป่วยหรือความตาย แต่เรากลัว *ความไม่รู้* ว่า เมื่อเจ็บไข้ได้ป่วยแล้วจะเจ็บปวดแค่ไหน ทุกข์ทรมานแค่ไหน อะไรรอคอยเราอยู่ กว่าจะถึงที่สุดจนกระทั่งหมดลมหายใจ เราจะเป็นอย่างไรบ้าง เมื่อหมดลมหายใจไปแล้ว เราจะไปสุขสบายกว่าเดี๋ยวนี้ หรือจะยิ่งแย่กว่าเดี๋ยวนี้ เราพอจะช่วยตัวเองได้หรือเปล่า ความไม่แน่นอน ความไม่รู้อันนี้แหละ ที่ทำให้เราหวั่นกลัว ปรุงคิดว้าวุ่น ซัดส่ายไปต่าง ๆ นานา

หรือที่เราร้องว่า กลัวผี..กลัวผี เราไม่ได้กลัวผีหรอกแต่กลัวความไม่รู้ว่าในความมืดมีอะไรรอคอยเราอยู่ แล้วก็ไม่แน่ใจมั่นใจในความสามารถของตัวเองว่า จะมีความสามารถจัดการกับสิ่งที่มากับความไม่รู้นั้นได้หรือไม่ จะช่วยตัวเองให้ปลอดภัยได้หรือไม่ ตรงนี้แหละ ที่ทำให้ใจของเราไม่เคยได้พัก เพราะไม่ว่าเรื่องอะไร เราจะตื่นเงาของใจเราเอง อวิชชา อุปาทาน จะทำเงาขึ้นมาเสมอ ๆ ทั้ง ๆ ที่ไม่มีสถานการณ์อะไร สัมผัสจากภายนอกก็ไม่มี แต่มโนทวาร..ใจของเรา..สามารถหาเรื่องวุ่นวายให้ตัวเอง นึกไปถึงเรื่องที่แล้วไปแล้ว เกิดโกรธขึ้นมาใหม่

เป็นวรรคเป็นเวร เหมือนลากเอาหม้อแกงบูดออกมาอุ่นกินให้เกิดอาหารเป็นพิษ อาเจียน ท้องเดินปางตาย

มิฉะนั้นก็ทำเงาหลอกตัวเอง ให้คิดสงสัยกังวลฟุ้งซ่านรักพี่เสียดายน้อง ตกลงใจไม่ได้สักที ปลุกผีขึ้นมาอาละวาดคือ คิดยึดมั่นสำคัญผิดไปเอง ทั้งที่เรื่องจริงไม่มีแล้วก็เกิดทุกข์โทมนัส อุปายาส ใจของเราจึงพักไม่เป็นและก็ไม่เคยได้พักเลย

การจะหยุดความคิดในขณะที่ยังไม่มีคำตอบที่ดีเพียงพอ ก็อาจหยุดได้เป็นครั้งเป็นคราว แต่ประเดี๋ยวความคิดก็แวบขึ้นมาอีก เราก็เหนื่อยที่ต้องคอยตะปบ เหมือนเราทำงานที่คิดว่า แค่นี้ควรจะเสร็จแล้ว แต่ก็ไม่เสร็จสักทีหนึ่ง เราก็เกิดความท้อ ความไม่แน่ใจในตัวเอง เลิกเถอะ..อย่าทำเลย ตกลงเราก็ปิดกั้นหนทางของตัวเอง

เมื่อห้ามกั้นความคิดก็ไม่ได้ แล้วเราจะคิดอย่างไร ให้คิดแล้วเป็นการพัก

เราก็มาดูตัวเอง เวลามีงานมีการทำ บางทีเราเหนื่อยแสนเหนื่อย แต่แทนที่เหนื่อยแล้วจะลงนอน ทั้งที่ก็เมื่อยขบไปหมด เรากลับไปออกกำลัง เรากลับไปเดิน เห็นไหมว่าเราใช้หนามยอกเอาหนามบ่งกับร่างกายเรา คือไม่ทำงานที่เราไม่ชอบ เราเบื่อ แต่ไปทำอย่างอื่นแทน กับใจเรา ก็ไม่คิดในสิ่งที่ทำให้คุณภาพของใจเน่าเฟะ แต่เราหาเรื่องอื่นคิดคิดแล้วทำให้ใจของเราสดชื่นเบิกบาน เหมือนอย่างกับว่าได้ไปแช่อยู่ในน้ำฝนที่เย็นใส แล้วได้ดูดซับเอาความชุ่มฉ่ำติดมา คือเรารู้วิธีคิดที่จะทำให้ใจของเรามีกำลัง มีความหวัง มีความมั่นใจในตัวเอง คือคิดแล้วเป็นปัญญาเห็นชอบ

เวลาพูดนี่ง่ายแสนง่าย เหมือนฟังท่านอาจารย์เทศน์ ดิฉันก็นึก เออ.. ทำไมเราจะไม่รู้ว่า คิดไม่ดีก็ทำร้ายตัวเราเอง แต่นี้ต่อไปเราจะคิดแต่สิ่งที่ดีงาม ขณะที่ยังไม่มีปัญหา เราก็รู้ว่า แต่นี้ต่อไป เราจะคิดแต่สิ่งดีงาม แล้วก็เชื่อว่าตัวเองรู้หรอกว่า วิธีคิดดี ๆ เป็นอย่างไร

แต่เวลาที่กำลังหน้าสิ่วหน้าขวาน เผชิญกับปัญหาอยู่มันแย่จริง ๆ คิดเท่าไรก็คิดอะไรไม่ออกแล้ว นอกจากคิดไม่ออก ถ้าหยุดอยู่เฉย ๆ ก็ยังไม่ขาดทุนสูญกำไร คือดีไม่ได้ ชั่วไม่ทำ ก็ยังหยุดอยู่ที่ศูนย์ แต่ขณะนั้นสิ่งดี ๆ คิดไม่ออก สิ่งชั่ว ๆ ไม่ต้องคิด มันก็ประดังหลั่งไหลมาท่วมท้นเรา ทำไมถึงเป็นอย่างนี้ เราว่าเรายังไม่ทันรู้ตัวเลย แต่ปรากฏว่ามันท่วมเราเสียจนกระทั่งสำลักย่ำแย่ไปเลย

เมื่อรู้ตัวขึ้นมาอีกที ก็ช่วยตัวเองไม่ไหวเสียแล้ว ตรงนี้แหละ ทำอย่างไรถึงจะหยุดความฟุ้งซ่านให้ได้ เพื่อเราจะได้พักใจ

แรกที่สุดก็คือ เราจะต้องกัดฟันรวบรวมพละกำลังทั้งหมด สกัดกั้นความเคยชินของตัวเอง เพื่อเปลี่ยนพฤติกรรม เริ่มต้นอย่าเพิ่งไปกังวลว่า จะคิดดี ๆ ได้เอาแต่เพียงว่าช้างทั้งตัว เราต้องหยุดให้อยู่เสียก่อน ท่านอาจารย์แนะว่าตายเป็นตาย บอกตัวเองว่า เราต้องติดซิปปาก ติดซิปมือให้สำเร็จ ทำอะไรก็ได้ให้ *หยุดตัวเองให้ได้*

ดิฉันพบว่า ครั้งแรกดิฉันทำจนตัวโก่งแล้ว แต่ห้ามล้อคงเป็นยี่ห้อโปเกเราว่าเราเหยียบกระทืบจนเต็มแรงแล้ว แต่วจีกรรมและกายกรรมก็ยังเรื่อยเจื้อยไปชนกับเขาเสียหายหลายแสน ก็ไม่เป็นไร ถ้ารู้แน่ว่าตัวเราไม่ได้โกง เราห้ามล้อจนตัวโก่งแล้วจริง ๆ แต่ประสิทธิภาพเพิ่งมีแค่นี้เอง เราอย่าไปใส่ใจ เสียใจ แล้วอย่าเพิ่งไปท้อใจ ตั้งหน้าตั้งตาคอย เหยียบห้ามล้อให้เร็วขึ้นสำหรับคราวต่อไปอย่ามัวพะวงสงสัยว่า ก็เราจะพักใจ แล้วกลับมาบังคับให้เหยียบห้ามล้อจนตัวโก่งอย่างนี้ จะได้พักอย่างไร ประเดี๋ยวจะรู้ว่า ได้พักจริง ๆ

ดิฉันตั้งหน้าตั้งตาเหยียบจนตัวโก่ง แล้วก็ยังไปชนซ้ายชนขวา ถูกเรียกค่าเสียหายยับเยิน ท่านอาจารย์ก็เตือนให้เงียบเอาไว้ ซิปเยอรมันอย่าให้แตก ดิฉันก็ประท้วงกับท่านว่า มันจะอกแตกตาย คือซิปไม่แตกหรอก แต่อกจะแตกเพราะอัดอั้นตันใจ ไม่ได้ชี้แจงความจริง..ช่างอยุติธรรมเสียเหลือเกิน

ท่านกลับว่า..เออ..ให้มันอกแตกตายไปเลย อาจารย์จะตัดต้นไม้เผาให้

ดิฉันก็เข้าใจว่า เรื่องนี้เป็นเรื่องจริงจังมาก..มาก..เพราะท่านอาจารย์รักต้นไม้เป็นอย่างยิ่ง ขนาดต้นไม้ตายยืนต้นเป็นปี ชาวบ้านมาขอตัดทำเป็นฟืนท่านยังต่อรองให้คอยฝนหน้าก่อน เผื่อมันจะแตกใบอ่อนออกมาใหม่ คือท่านรักของท่าน ขนาดต้นไม้ตายแล้ว ก็ยังขอเก็บเอาไว้ แล้วนี่ท่านบอก ถ้าดิฉันอกแตกตาย ท่านจะยอมตัดต้นไม้ของท่านมาทำฟืนเผาดิฉันให้ไม่เหลือซาก ก็แสดงว่า เรื่องนี้จริงจังอย่างยิ่ง

ดิฉันก็ปลอบใจตัวเองว่า ไหน ๆ เราหลวมตัวมาเข้าโรงเรียนนี้แล้ว ก็ต้องเรียนให้จบหลักสูตร ไม่อย่างนั้นจะไปเถียงกับท่านได้อย่างไรว่า วิธีการของท่านไม่เข้าท่า

ระหว่างที่กัดฟันติดซิปไป ใจก็คิดปรุงซัดส่าย ขลุกขลัก..ขลุกขลัก ไปหมด

มันเถียง ในใจมันเถียง ตะบิดตะแบง มีเหตุผลไปได้สารพันอย่าง

ท่านอาจารย์สำทับว่า นั่นแหละอวิชชาทั้งนั้นแหละ มันผ่องใสอย่างยิ่ง

ดิฉันก็นึก..อวิชชา ความหลง ก็ในใจที่เถียง ๆ นั่นเป็นเหตุเป็นผลทั้งนั้น เหตุผลของมันก็เข้าท่า น่าเลื่อมใส ท่านอาจารย์กลับบอก ไม่ต้องไปฟังมัน..มันไม่ทันเรียกว่าไปฟังหรอก เพราะเสียงมันชัดเจน กลบสองรูหูเลย แล้วทำอย่างไรถึงจะไม่ฟังมันได้

ท่านบอก..ก็อยากโง่เซ่อปล่อยให้หูเราทอดสะพานออกไปฟังมันเอง อาจารย์ก็ช่วยไม่ได้ อ้าว.. เป็นอย่างนั้นไปอีก ตกลงที่เราอึดอัดจะแย่จากศึกรอบข้าง ยังมาโดนท่านอาจารย์ตะลุมบอนซ้ำ มันเลยรู้สึกเคว้งคว้าง จะหันหน้าไปทางไหนก็หาที่พึ่งไม่ได้ ทุกด้านไม่เป็นพรรคเป็นพวกเราเลย อุปมาคล้ายกับว่า เราหิ้วของหนักจนกระทั่งนิ้วชาล้าหมดแรง ของก็เลยหลุดมือไปโดยเราไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร

ดิฉันก็คงเป็นสภาพอย่างนั้น ไม่ใช่ว่าทำสมาธิได้ดิบดี หรือมีสติรู้เท่าทันรักษาตัวได้ มันรู้สึกว่า จะหันไปทางไหนก็ทะเลาะกับเขาไปหมด ทะเลาะกับใจของตัวเอง ทะเลาะกับเพื่อน ทะเลาะกับท่านอาจารย์ แล้วทีนี้จะหันไปทางไหนอีกล่ะ มันมีความรู้สึกว่า น่ากลัวจะต้องไปทะเลาะกับต้นไม้ในทางจงกรม คราวนี้ใคร ๆ คงให้ประกาศนียบัตรบ้ากับเราแน่ ๆ มันก็เลยรู้ตัวว่า อือม์..เราชักจะหนักข้อไปแล้ว

เมื่อเห็นอย่างนี้ ใจก็ค่อยคลี่คลาย เกิดความ*ยอมรับ*ว่า สถานการณ์ของเราที่บีบคั้นรัดตัวเข้ามาทุกด้าน เป็นเพราะเราเอง เราไม่เฉลียวฉลาด เราเชื้อเชิญให้ทุกด้านบีบรุกเราเข้ามาเอง ทีนี้จะทำอย่างไร

เมื่อใจยอมรับ ใจก็คล้าย ๆ จะวาง รู้สึก..เออ..อะไร ๆ ก็เท่านั้นแหละ มันก็สงบลงไป คือใจไม่ไปดึงดัน แต่ก่อนนั้นที่เราทุกข์หนัก เพราะลึกลงไปในจิตไร้สำนึกที่ขาดการระลึกรู้ตัว เรายึดอยู่ว่า เราถูก เราจึงพยายามหาฝ่ายสนับสนุนให้ได้ในการพยายามนี้ ใจก็เป็นกังวลวิตก ทุกข์ เดือดร้อนมากขึ้น ก็ไม่ได้พัก เพราะมัวพยายามที่จะไปเอากิเลสทั้งหลายมาตกแต่งแปลงโฉม ให้แลดูสวยงาม เป็นเหตุเป็นผล เพราะฉะนั้นใจก็เหน็ดเหนื่อยมากมาย

แต่พอฉุกคิดได้ว่า ไม่ว่าจะพยายามอย่างไร ๆ แม้กระทั่งท่านอาจารย์ก็ไม่เป็นพวกกับเราแล้ว มันถึงที่สุดของที่สุดแล้ว ก็มีความรู้สึกว่า..เออ..เป็นไรก็เป็นกัน

ตรงนี้แหละ ตรงที่ใจทั้งอันเกิดความยอมโดยไม่รู้ตัว ไม่ดิ้นรนต่อไปแล้ว มันก็สงบสงัด เมื่อเราได้สัมผัสความสงบที่เกิดขึ้นจากความพอเหมาะพอดีโดยบังเอิญตรงนี้ เราก็ได้กำลังขึ้นมา เพราะใจยอม. ยอมแพ้โดยไม่มีเงื่อนไข ใจวางทุกสิ่งทุกอย่าง ปราศจากตัวตน เกิดภาวะว่างจริง ๆ เหตุผลที่เป็นปัญญา เห็นชอบก็ปรากฏขึ้นมา ทำให้เรารู้ว่า เมื่อกี้นี้ที่ *คิดปรุง* แล้วเห็นว่าน่าฟัง สมเหตุสมผลดี แต่ท่านอาจารย์กลับว่า นั่นแหละ อวิชชามันผ่องใสอย่างนั้น เพราะใจไปยึด ไปคอยปรุงคิดให้มันโผล่ขึ้นมาตลอดเวลา ปัญญาตัวแท้ ตัวเหตุผลจริง ๆ เลยหาช่องโผล่ไม่ได้สักที

เมื่อเราสงบนิ่งอย่างนี้ ก็มีความว่างให้ปัญญาตัวจริงแท้ ปรากฏขึ้นมาได้ มันแลดูนุ่มนวล แสนจะธรรมดา ไม่น่าใส่ใจสนใจ แต่เมื่อยกไปตรึกตรองพิเคราะห์พิจารณ์ จึงเห็นว่ามันรอบคอบกว่า ดีกว่า ไม่ก่อความทุกข์เดือดร้อนให้กับใคร

เมื่อใจ *เห็น* อย่างนี้แล้ว เราก็ค่อยมีกำลังใจขึ้น เวลามีปัญหาอะไร แทนที่เราจะดึงดัน ต้องทำให้ได้ ต้องเอาให้ได้ก็เราเป็นคนจริง ท่านอาจารย์บอกบุคคลจะล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียร เอาธัมมะมาแปลงรูปให้เหมาะกับกิเลส โดยไม่เห็นว่า เราเพียรจริง แต่เพียร*ผิดทาง* เพราะตัวที่ชักจูงเราไป เป็นปัญญาเห็นไม่ชอบ เมื่อเป็นปัญญาเห็นไม่ชอบ ยิ่งเพียรมากเท่าใด ก็ยิ่งทำให้เราอึดอัดคับข้องมากยิ่งขึ้นเท่านั้น

เพราะฉะนั้น การพักใจ คือ การที่เราเปลี่ยนทิศทาง หรือ *คุณภาพ* ของความคิดให้ดีขึ้น แต่ก่อนที่จะเปลี่ยนได้ต้องหยุดเสียก่อน กัดฟันหยุดให้ได้ เพราะดูไปแล้วก็หยุดอย่างชนิดที่เรียกว่า เสียหายหลายแสน กว่าจะเอาให้หยุดกันได้ มันเหมือนกับว่า ความคิดปรุงซัดส่ายเหล่านั้นเป็นมาเฟียใหญ่ ใครขวางหน้าไม่ได้ แล้วอยู่ ๆ เราจะเอากรงไปจำกัดมันว่า ต้องหยุดแค่นี้นะ มันย่อมต้องสู้จนสุดฤทธิ์ แต่ถ้าเราหยุดมันได้เสียครั้งหนึ่งแล้ว มันจะอยู่ในโอวาทรู้เหตุรู้ผลขึ้น

ทีนี้เราก็มาพิจารณาดู แทนที่จะคอยจนกระทั่งเกิดวิกฤตแล้ว จึงจัดการแก้ไข เราเสี่ยงโดยใช่เหตุ แต่ถ้าเราคอยตามรู้พฤติกรรมของตัวเองว่า ในชีวิตประจำวันแต่ละวัน เราทำอย่างไรกันบ้าง อะไรที่เห็นว่าไม่ดี เราจดจ่อตาม..ตามมองใจของเรา อย่างเป็นต้นว่า เราตั้งใจจะเอาของนี้ให้เพื่อน เราได้หนังสือธัมมะมาสองเล่ม เราก็จะแบ่งให้เพื่อนเล่มหนึ่ง พอหยิบจะให้เพื่อน เราเห็นปกหนังสือ

เล่มหนึ่งมีรอยช้ำถลอกด้วยอัตโนมัติ เราหยิบเล่มที่ชำรุดนั้นให้เพื่อน แล้วเก็บเล่มดีเอาไว้เป็นของเรา ถ้าฝึกที่จะพักใจ เราต้องบังคับตัวเองให้หยิบเล่มดีให้เพื่อนไปให้ได้ แล้วมันจะได้พักใจจริง ๆ

เพราะอะไร

เพราะถ้าเราทำตามอัตโนมัติ เอาเล่มถลอกให้เพื่อนไป เราจะสะดุ้งในใจขึ้นมา เอ๊ะ..เขารู้สึกว่าเราไม่ได้รักเขาจริงหรือเปล่า เพราะเราเลือกเอาของดีไว้เสียเอง แล้วเอาของไม่ดีให้เขาไป.. ใจเกิดความสะดุ้ง วิตกกังวล แล้วก็เริ่มระแวง ทีนี้ต่อมา เพื่อนเกิดทำอะไรให้เรารู้สึกว่า เขาน่าจะทำให้เราดีกว่านี้ ใจของเราที่เราคอรัปชั่นตัวเองเอาไว้ มีตะกอนของความสะดุ้งผิดอยู่แล้วโดยเราไม่รู้ตัว ก็ชักพาให้ปรุงคิดไป..เขาปฏิบัติการแก้แค้นเรานะนี่

ใจของเรานี่แหละ คือ ตัวก่อเหตุให้ทุกข์เดือดร้อนซึ่งความจริงแล้ว เพื่อนไม่ได้รู้ไม่ได้เห็น เขาใสบริสุทธิ์แต่มรดกของเราเอง เราทำเหตุไม่ดีเอาไว้อย่างนั้นจึงทำให้คิดขึ้นมา ก็เป็นอย่างนี้ เพราะใจของเรามีแผล ทำให้เกิดความระแวงไม่แน่ใจ สงสัย

ใจที่คิดปรุงวุ่นวายอยู่เช่นนี้ย่อมไม่ได้พัก ทำอะไรก็คอยแต่จะไปจับผิดผู้อื่นหรือไปคอยคิดว่า ทุกคนเขาไม่หวังดีกับเราอย่างที่เราตั้งความหวังเอาไว้ เพราะตัวของเราเองหว่านเม็ดแห่งการกระทำที่ไม่ชอบธรรมเอาไว้ แล้วเราก็บ่นว่าทำไมใจของเราถึงไม่ยอมอยู่นิ่ง ทำไมถึงฟุ้งซ่านซัดส่าย คนอื่นไม่เห็นคิดอย่างนี้ แต่ทำไมเราคิด ก็เพราะสาเหตุมันมี

เมื่อทราบอย่างนี้แล้ว ก็คอยสำรวมระวังทุกโอกาส ที่เสี่ยงต่อการจะทำให้ใจของเราเกิดสนิม แล้วเป็นเหตุให้มาก่อกวนตัวเองในภายภาคหน้า จนกลายเป็นปัญหาดินพอกหางหมู เราก็หยุดตัวเองเสีย

ด้วยเหตุนี้แหละ เราจึงต้องฝึกตัวให้ซื่อตรงต่อตัวเอง ทำอะไรลงไปแล้วต้องไม่มีความสะดุ้งผิด ทำใจของเราให้อะไรที่ทำลงไปแล้ว เป็นอันแล้วจบกันไปไม่มีการเอากลับมาสะดุ้งคิดว่า..ใครจะรู้ในใจของเราหรือเปล่า เขาจะตำหนิติโทษเราไหม เขาเห็นเราเป็นอย่างไร

ครั้งหนึ่ง เมื่อดิฉันบรรยายจบ ก็มีคนลุกขึ้นถามคำถาม ครั้งแรกที่ได้ยินคำถาม มันสะดุดในใจ ดิฉันก็กำหนดสติให้รู้อยู่แต่ในใจของตัวเอง ไม่ไปปรุงคิดวิพากษ์วิจารณ์คำถามของเขา ครู่หนึ่งใจก็เกิดเมตตา..เขาถามด้วยความอยากรู้

..ดิฉันก็ตอบโดยไม่ให้กระทบกระเทือนอัตตาเขาพยายามชี้แจงให้เขาเห็นว่า ที่เขามุ่งปฏิบัติไปทางที่ถามนั้น เป็นการเสียเวลาโดยใช่เหตุ เพราะมัวติดอยู่กับคำพูดแล้วนำมาถกเถียงกัน เหมือนไล่ตะครุบเงา

ตอบเสร็จแล้วก็แล้วกันไป พอเดินออกจากห้องประชุม ดิฉันก็ไม่ได้ใส่ใจอะไรกับเขาอีก ดูใจตัวเองว่า เราไม่มีอารมณ์ค้างกับเขา ไม่ได้อยากจะไปถามคนเชิญเราว่า คุณคนนี้เป็นใคร ภูมิหน้าภูมิหลังเป็นอย่างไร ทำไมถึงตั้งคำถามอย่างนั้น เราสบายใจว่าเราดูแลใจของเราเรียบร้อยดีแล้ว

ขณะที่ดิฉันกำลังเดินไปที่พัก เขาก็มาหา แล้วพยายามอธิบายย้อนกลับไปถึงปัญหาที่ถามในห้อง ออกตัวว่า เขาไม่ได้ลองภูมิ ไม่อยากให้ดิฉันเข้าใจเจตนาเขาผิดไป ดิฉันก็งง ได้แต่มองหน้าเขา ความจริงเรื่องที่เกิดขึ้นจบไปแล้ว เราอยู่กันกับปัจจุบัน ทำไมเขาถึงไปอุ่นแกงบูดมากินอีก แสดงให้เห็นว่า ในใจของเขาเองมีตะกอนก่อกวนอยู่ ทั้งที่ความจริงมันจบไปแล้ว

ดิฉันก็ให้ความมั่นใจเขาว่า ดิฉันไม่ได้เข้าใจเขาผิดอย่างนั้น ยินดีที่เขาให้ความสนใจกลับมาพูดกันเป็นส่วนตัวอีก มีอะไรที่ดิฉันจะช่วยให้การปฏิบัติทำให้จิตใจของเขามีความสงบผาสุกได้ ดิฉันก็ยินดีเต็มใจทำ ก็คิดว่าจบกันไปเรียบร้อย

รายการบรรยายครั้งนั้นเป็นรายการต่อเนื่อง ซึ่งดิฉันพักค้างคืนที่นั่น เพื่อตอนกลางคืนจะมีกลุ่มย่อยสำหรับฝึกปฏิบัติภาคสนามกัน รุ่งเช้า ขณะที่ดิฉันเอากระเป๋ามาใส่รถ ปรากฏว่าเขาโผล่มาทักทายอีก พูดไปสักพักก็วนกลับไปเรื่องเก่าอีก แสดงให้เห็นว่า ตลอดคืนนั้น เขายังแบกดิฉันเอาไว้เต็มหัวใจ

ทำให้ดิฉันนึกถึงนิทานเซ็น กล่าวถึงพระสองรูปเดินไปธุระด้วยกัน บังเอิญฝนตก น้ำท่วมถนน ผู้หญิงใส่กิโมโนยาวจะข้ามถนน ก็ข้ามไม่ได้เพราะกลัวกิโมโนเปียก พระอาวุโสเห็นเช่นนั้น ก็อุ้มผู้หญิงข้ามไปวางอีกฟากของถนน แล้วก็จากกันไป พระผู้น้อยที่ติดตาม ไม่ได้พูดอะไร คงเดินตามไปเงียบ ๆ เมื่อทำธุระเสร็จทั้งสององค์ก็กลับวัด

องค์อาวุโสทำกิจของท่านไปตามปกติ ประมาณเที่ยงคืน พระผู้น้อยก็มาเคาะประตูขอพบท่าน แล้วถามท่านอย่างเกรง ๆ ว่า เมื่อตอนสายที่พระคุณเจ้าอุ้มผู้หญิงข้ามถนนนั้น ไม่เป็นอาบัติหรือ

ครั้งแรกพระอาวุโสก็งง แต่แล้วท่านก็ว่า..อ้าว..คุณยังอุ้มเธอมาถึงวัด จนเดี๋ยวนี้ก็ยังวางไม่ลงอีกหรือ

แสดงว่า กิริยาของพระผู้น้อยไม่ได้อุ้มผู้หญิง แต่ใจที่พักไม่เป็น ปล่อยวางไม่เป็น ทำให้ตลอดเวลาที่ผ่านมา ยังครุ่นคิดแบกหามแต่เรื่องนั้นอยู่ตลอดเวลา ทำให้ตัวเองขาดทุน เพราะใจไม่อยู่กับปัจจุบัน อะไรเกิดขึ้น ก็ไม่มีอิสระพอที่จะเอาสติสัมปชัญญะไปจดจ่อกับปัญหาที่ประสบเฉพาะหน้านั้นได้ สิ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิตก็ขาดตกบกพร่อง หรือเกินพอดีไป

ถ้าพักใจไม่เป็นแล้ว เราจะขาดทุนอย่างนี้เสมอ แล้วไม่มีใครทำเราหรอก เราทำตัวของเราเอง

รู้อย่างนี้แล้ว อะไรที่เกิดขึ้น ถ้าไม่แน่ใจ ถามตรงนั้นเลย เพื่อที่เราจะได้รู้ตามเป็นจริง หมดข้อสงสัย แล้วจบกันไป นิวรณ์ก็ไม่เกิดขึ้น เราก็ไม่ไปเพ่งโทษผู้อื่น ให้ใจของเราขึ้นขี้สนิม แล้วเราก็จะไม่สร้างนิสัยที่เก็บเรื่องแล้วไปแล้วมาขัดข้องในใจ ฟุ้งปรุงวกวนกลับไปกลับมา มีแต่ความจำ ความคิดปรุง จนกระทั่งเรื่องจริง ๆ เท่ามด แต่หลังจากที่เราเก็บไปคิดทบแล้ว ทบอีก ทบอีกทบแล้ว มดของเราค่อย ๆ พองขึ้นจนกลายเป็นช้าง แล้วกลายเป็นเรื่องใหญ่เรื่องโต เรามัวแต่ไปขุดค้น มองติดอยู่ตรงนั้น แล้วขยายสัดส่วนของมันออกไปเรื่อย ๆ

ถ้าใจ *เห็น* ประเด็นนี้ได้ก็จะสงบ แล้วพักใจได้มากขึ้น..มากขึ้น เพราะเวลาเกิดเรื่องอะไรขึ้น ถ้ามีข้อสงสัย เรารู้จักทำให้เรื่องจบเสียตั้งแต่บัดนั้นเลย แล้วจบเป็นจบกัน จบแล้วปล่อยวางไป เพราะเรื่องที่เกิดเปรียบเหมือนเราขีดรอยไปในน้ำ ขีดแล้วจะเอากลับมาอีกก็ไม่มีพอน้ำพัดไปแล้ว ก็ไม่มีรอยที่ขีดเขียนเหลืออยู่ ถ้าเรามัวแต่ไปเก็บเอามาแบกหามไว้ในใจ ก็ทำให้เขียนอันใหม่ต่อไปไม่ได้

เราฝึกนิสัยเราตรงนี้ ถ้าฝึกตรงนี้ได้ ใจของเราจะเป็นเสรีขึ้น แล้วจะได้พักใจมากขึ้น

เมื่อเรื่องแล้วไปแล้ว แล้วไป ปล่อยไป เรามาพิจารณาธรรมชาติของใจต่อออกไป โดยไม่รู้ตัว ถ้ามีความผิดพลาดอะไรเกิดขึ้น เราจะเอาความผิดไปให้คนอื่น ไม่ใช่เพราะมีเจตนาไปทับถมเขา หรือว่าเพราะเกลียดชังเขา แต่สัญชาตญาณของความรักตัวรักตนของเรา เราต้องการ ให้เรา ปลอดภัย ต้องการให้เรา ดี เพราะฉะนั้นเราก็มองตัวเองด้วยความเอื้อเอ็นดู แล้วเห็นแต่ที่ถูกของตัวเอง เมื่อเป็นอย่างนี้ เราก็พยายามคิดหาข้อสนับสนุน ให้เราเกิดความมั่นใจว่าเราถูก มันก็เลยเหมือนอย่างกับว่า เราเอาความผิดไปใส่ไคล้คนอื่น

ถ้าเราเผลอให้ใจคิดอย่างนี้อยู่เรื่อย ๆ มีอะไรเกิดขึ้นเราจะพูดเลยว่า ตอนนั้นฉันทำอย่างนี้.. อย่างนี้นะ อีกฝ่ายก็ฟังไม่ดี เพราะกำลังคิดหาข้อปกป้องตัวเองอยู่ พอได้ยินเขารำลึกขึ้นมาว่า ทำอย่างนี้...อย่างนี้ มันก็ทะเลาะกันเท่านั้น อ๋อ..คุณพูดอย่างนี้ จะให้ *แปลว่า* ฉัน *ผิด* อย่างนั้นหรือ

ทีนี้เราเปลี่ยนใหม่ ถ้าใจจะไปคิดอะไรทำนองปกป้องตัวเอง ฝึกสร้างนิสัยให้เชื่อว่า หนทางพิสูจน์ม้า กาลเวลาพิสูจน์บุคคล เมื่อได้ทำอะไรลงไป โดยที่ไตร่ตรองอย่างรอบคอบก่อนทำแล้ว เปรียบเหมือนเราเอาเม็ดพันธุ์หว่านลงไปในดินเรียบร้อยแล้ว ใครจะสงสัยว่า มันไม่ใช่ต้นที่เราตั้งใจปลูก เวลาย่อมเป็นเครื่องพิสูจน์ รอให้เม็ดพันธุ์งอกขึ้นมาใครเห็นใบอ่อนก็ต้องเชื่อเอง แต่ถ้าเขาจะยังดึงดื้อถือรั้นเห็นใบอ่อนแล้ว ยังเถียงข้าง ๆ คู ๆ ว่า เป็นไอ้โน่นไอ้นี่ ก็คอยจนกระทั่งมันผลิดอกออกลูกออกมา

คราวนี้ถ้าเขายังจะเอาสีข้างเข้าถูว่า ไม่ใช่ เราก็ไม่ต้องเดือดร้อน เพราะคนอื่นทั้งโลกเห็น ก็รู้ว่าอะไรเป็นอะไร เวลาย่อมเป็นเครื่องพิสูจน์ การกระทำย่อมพิสูจน์ตัวของมันได้ดีและดังกว่าคำพูด ไม่จำเป็นที่เราจะต้องวุ่นวายใจ คิดป้องกันตัวเอง หรือใช้วาจาโต้แย้งกับเขา เพื่อจะพิสูจน์ว่าเราถูกต้อง

ถ้าฝึกอย่างนี้ได้เรื่อย ๆ นอกจากอะไรแล้วไปแล้ว แล้วไป รู้..อยู่กับปัจจุบันแล้ว ใจจะเริ่มมั่นคง ไม่หวั่นไหวไปกับโลกธรรม ความคิดความเห็น คำวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคลคือ พายุของโลกธรรม เราไม่เป็นข้าทาสของโลกธรรมอีกต่อไป เพราะเชื่อมั่นแล้ว เวลาจะเป็นเครื่องพิสูจน์ แทนที่เราจะเปลืองสุขภาพใจไปหวั่นไหววุ่นวาย เรามาจดจ่อเข้มงวดเด็ดขาดกับตนเอง ก่อนที่จะทำอะไรลงไปตรึกตรองให้รอบคอบ จนแน่ใจแล้วค่อยลงมือทำ บางคนตรึกตรองอยู่นั่นแล้วไม่ยอมลงมือทำสักที เพราะกลัวว่า ทำลงไปแล้ว จะมีที่ผิดที่พลาด

อันนี้ดิฉันก็เคยเป็น ท่านอาจารย์สอนว่า ถ้าเราทำอะไรแล้วไม่มีที่ผิดที่พลาด ไม่มีที่ตำหนิเลย ก็แปลว่า เราเป็นพระอรหันต์แล้ว

ท่านถาม แล้วเราเป็นหรือยังล่ะ

เราก็ตอบว่า ยัง..ยังห่างไกลอีกเหลือจะประมาณ

ท่านก็บอก แล้วจะไปกลัวทำไม เมื่อไตร่ตรองรอบคอบแล้ว ทำลงไปถ้าผลออกมาถูกต้อง ก็ทำให้เราอบอุ่นใจว่า..เออ..การไตร่ตรองของเราเข้าลู่เข้าทางพอใช้ได้แล้ว แต่ถ้ายังบกพร่อง มีที่ผิด เราก็ได้รู้ว่า ตรงนี้ของเราเป็นอวิชชานะ

เรายังรู้ไม่จริง ยังต้องพึ่งพาอาศัยกัลยาณมิตร ครูบาอาจารย์ หรือใครเป็นหลักให้ช่วยชี้แนะชักจูงไปในทางที่ถูกที่ควร

เราก็จะอ่อนน้อมถ่อมตน ต่อไปทั้งที่แน่ใจมั่นใจในสิ่งที่ทำลงไป แต่คนที่เราไว้เนื้อเชื่อใจท้วงว่า ไม่ใช่ เราก็รับฟังนำมาเปรียบเทียบกับเหตุผลของเรา หากคำทักท้วงของเขาดีกว่า เราก็ทำตาม เพื่อเปิดใจเรียนรู้สิ่งที่ยังไม่รู้ เป็นการแทนที่อวิชชาด้วยวิชชา

หากมีความผิดพลาดเกิดขึ้น ก็ค้นหาวิธีแก้ไขปรับปรุง นี่คือการดำเนินมรรค ใจของเราก็ได้พักมากขึ้น เพราะไม่มัวไปกังวลว่า จะเสียหน้า ไม่อย่างนั้นโดยอัตโนมัติ ถ้ามีความผิดพลาดเกิดขึ้น เราจะกังวลคอยแก้ตัว..อันที่จริงเราก็ไม่ได้อยากทำอย่างนั้นหรอก แต่เพราะเหตุโน้น เหตุนี้..คือ หาเหตุผลมา ทำให้ตัวเองแลดูดีขึ้น แล้วเราก็ติดนิสัยเพ้อเจ้อโดยไม่รู้ตัว

ทำอะไรลงไปแล้ว ต้องคอยหาเหตุผลมาสนับสนุนให้เราดี เหมือนกับว่าเราไปโทษดินฟ้าอากาศ โทษคนรอบข้าง กลายเป็นนิสัยยกตนข่มท่านไปโดยไม่รู้ตัว

ครั้งหนึ่งมีคนไปกราบเรียนถามท่านอาจารย์ว่า การปฏิบัติเพื่อเปลี่ยนตัวเองจากปุถุชนไปเป็นโสดาบันนั้น จะต้องละกิเลสข้อไหนบ้าง

ท่านตอบ ไม่ต้องไปกังวลกับชื่อสังโยชน์ที่เป็นบาลีให้ลำบากใจหรอก ถ้าไม่ยกตนข่มท่าน ไม่ทับถมคนอื่นได้เมื่อไร นั่นแหละหนทางไปสู่โสดาบัน

พวกเราก็เลยเย้ากันเวลาที่ใครเผลอ ยกหูชูหางว่า จงหุบปากเสีย มิฉะนั้นจะเป็นได้แต่โซดาบันนะ

ถ้าหมั่นฝึกอย่างนี้เอาไว้ เมื่อไรรู้ตัวว่า อยากจะต้องอธิบายให้เขาเห็นว่าเราทำถูกนะ ก็เตือนตัวเองว่า นี่เรากำลังเดินหนีกระแสไปแล้วนะ เราต้องหาอุบายเหล่านี้ไว้ คอยเป็นห้ามล้อ กระตุกเตือนตัวของตัว และคอยให้กำลังใจตัวเองให้มีความสม่ำเสมอในการฝึก จนเคยชินเป็นอุปนิสัย

ทำไปแล้ว เราจะเริ่มรู้สึกว่า ทั้ง ๆ ที่ยุ่ง ทั้ง ๆ ที่ยังมีความปรุงคิด ทั้ง ๆ ที่ทำงานหนัก ซึ่งน่าจะเหนื่อย แต่เรากลับไม่เหนื่อย เพราะใจได้พัก ได้พักในแต่ละขณะที่ทำสิ่งเหล่านี้อยู่ เพราะคุณภาพของความคิด คุณภาพของการวางแผนชีวิตต่างหาก ที่ทำให้ใจเราได้พักหรือไม่ได้พัก ไม่ใช่ว่า เอะอะอะไรก็ต้องนั่งสมาธิ ใครมาพูดด้วย..ไม่ได้..ไม่ได้ ฉันกำลังสำรวมอินทรีย์ พูดไม่ได้ ไม่พูดกับเขา

ดิฉันมีเพื่อนคนหนึ่ง เธอสำรวมอินทรีย์ไม่พูดกับผู้คนแต่เขียนคำสั่งส่งคนโน้น ส่งคนนี้ ส่งคนนั้น ข้อหนึ่ง ข้อสอง ข้อสาม พอคนรับคำสั่งจะมาชี้แจงว่าทำไม่ได้ เป็นต้นว่า เธอสั่งสิบโมงไปตรงนั้น สิบโมงครึ่งมาตรงนี้ เขาประท้วงว่า เพียงแค่ขึ้นรถเมล์ก็ไปไม่ทันแล้ว เธอก็ยืนยันเรื่องสำรวมอินทรีย์รับฟังไม่ได้ คำสั่งต้องเป็นคำสั่ง โดยไม่รู้ตัวว่าแผ่นคำสั่งที่ส่งออกมานี้ ห่างไกลจากการสำรวม อย่างนี้ไม่เรียกว่าสำรวมอินทรีย์

เวลาที่เรายึดมั่นกับอะไรมากเกินไป เรามองไม่เห็นว่าจริง ๆ แล้วเราทำเหมือนเด็กเล่น อวิชชาคือความผ่องใสอย่างยิ่ง มันเสี้ยมสอนว่า ฉันจะต้องสำรวมเพราะฉะนั้นต้องไม่พูด แต่ลืมนึกไป ขณะที่มือเขียนสั่งเอา..สั่งเอา..แล้วก็ปรุงคิดไปนั้น เราหลุดจากอาการสำรวมไปแล้ว เพราะใจ คือผู้สำรวม ไม่ใช่ปาก สิ่งที่แสดงนั้นไปเบียดเบียนผู้อื่นหรือเปล่า

เพราะฉะนั้นให้ระวัง ถ้าเป็นแบบนั้น ต่อให้*สำรวม* อย่างไรก็ไม่ได้พักใจเลย เพราะมันไปหนีบ ไประคายคนอื่น ทำให้เขาอึดอัดคับข้อง ทุกข์ เดือดร้อน เขาก็ส่งคลื่นความหงุดหงิดมาปะทะรบกวนกับเราเรื่อย..เรื่อย.. ใจก็ไม่ได้พัก ถ้าจะพักใจ ให้พิเคราะห์ดูว่า แต่ละสิ่งที่ทำออกไปนั้น ไปก่อกวน ทำความทุกข์เดือดร้อนให้คนอื่นหรือเปล่า เอาใจเขามาใส่ใจเรา

เมื่อเปลี่ยนคุณภาพของวิธีคิด วิธีดำเนินชีวิตอย่างนี้แล้ว อีกหน่อยถ้าจะเผลอไปทำให้ยุ่งวุ่นวาย มันเหมือนคนเคยอยู่ในห้องแอร์ พอใครเปิดประตูให้ความเย็นรั่วออกไป จะเกิดความรู้ตัว ระมัดระวังทันที ถ้าความคิดที่เคยทำให้ไประแวงคนโน้น เอาเปรียบคนนี้ หรืออัตโนมัติที่ไม่ดีโผล่เข้ามา เราจะรู้ตัว ตระหนักถึงผลที่จะติดตามมาว่า ทำให้ยุ่ง ทุกข์ เดือดร้อนอย่างนี้ แล้วจะทำไปทำไม ใจเกิดการหยุดได้เองโดยอัตโนมัติ

เราก็เริ่มชื่นใจ เริ่มสบายใจ ผลที่ได้รับจากรอบข้าง ก็ยิ่งทำให้มีกำลังใจมากขึ้น เพราะผู้คนที่เคยทะเลาะด้วยที่กิริยาไม่ดีกับเรา ทำให้ปรุงคิดไปต่าง ๆ นานา ก็กลับดีกับเรา คนที่เราเห็นว่าหยิ่ง พูดด้วยก็ไม่พูดกับเรา กลับมาพูดกับเราอย่างดิบดี เพราะความจริงไม่ใช่เขาหยิ่งหรอก เขาไม่แน่ใจเราต่างหาก วันนี้เรายิ้มกับเขา อีกวันเขายิ้มกับเรา เราเกิดไม่เห็นเขาเสียเฉย ๆ อย่างนั้นแหละ ความน้ำขึ้นน้ำลง ไม่คงเส้นคงวาของเราต่างหาก ที่ทำให้เขาไม่เข้าใจท่าทีของเรา บางทีเรามัวครุ่นคิดติดพันอยู่กับเรื่องอะไรของเรา จนกระทั่งไม่ใส่ใจ สนใจกับ

อะไร ๆ รอบข้าง

ช่วงที่ดิฉันเริ่มสายตาสั้น ความที่กลัวว่า ถ้าใส่แว่นแล้วคนจะเห็นว่าแก่ ก็เลยไม่ยอมใส่แว่น เวลาเดินสวนกัน ใครก็ไม่รู้ ก็ไม่กล้ายิ้มด้วย เขาก็สงสัย ทำไมบางวันยิ้มแย้มแจ่มใสดี แต่บางวันไม่ยิ้มเสียเฉย ๆ เราจะไปขอโทษแล้วสารภาพว่า ตัวเองสายตาสั้น ก็กลัวเสียท่า ต้องรักษามาดเอาไว้

ในที่สุดก็ได้คิดว่า นี่เราจะบ้าหรือดีกันแน่ ใส่แว่นให้รู้แล้วรู้รอดไป จะได้ไม่ยุ่งยากลำบากกับตัวเองโดยใช่เหตุ โลกนี้ก็ดูสดใสขึ้น แล้วเราก็ไม่ต้องทำตัวให้อยู่ในแดนสนธยา..เอ..ใช่คนนั้นหรือเปล่า หนอ ยิ้มออกไปแล้วปรากฏว่าไม่ใช่ก็เขิน พาลตัวเองว่า ทำไมถึงเดาผิด ใจเลยวุ่นวายอยู่ตลอดเวลา ทั้งที่ไม่มีเรื่องอะไรที่สมควรจะทำให้ตัวเองวุ่นวายสักนิด

ถ้าคอยจับสังเกตตัวเองอย่างนี้ จะพบว่า การพักใจของเรา คือ การพยายามไม่ให้สิ่งที่เราคิด พูด หรือกระทำออกไป ทำให้ใจของเรายังไปสงสัยผูกติดอยู่กับตรงนั้นแล้วเป็นกังวลที่จะต้องอธิบาย หรือทำให้คนรอบข้างเห็นดีเห็นงามตามเรา ทำให้ใจหมดอิสระที่จะจดจ่ออยู่กับปัจจุบัน เพื่อที่อะไรมากระทบก็รับรู้ตามเป็นจริงไปเรื่อย ๆ หรือใจเราไปยึดกับผลที่จะเกิดขึ้น ทำอะไรไปแล้วก็คอยตั้งความหวังว่า ผลจะต้องดี ไม่ดีไม่ได้ เราก็เลยสะกดตัวเองไปคอยยึดเฝ้าตามควบคุมอยู่แต่ผลที่จะเกิดขึ้น จนกระทั่งไม่เป็นอันประกอบเหตุ ถ้าเป็นอย่างนี้ใจไม่ได้พักหรอก ยิ่งผลทำท่าว่าไม่ออกมาอย่างที่ใจหวังต้องการ เราบ้าเลย

เหมือนข่าวหนังสือพิมพ์ เรื่องผู้ปฏิบัติท่านหนึ่งหลงโมหสมาธิ เข้าใจผิดไปว่า ตัวของท่านเกิดมีธาตุวิเศษ ซึ่งมีฤทธิ์ทำลายล้างโลกและสรรพสิ่งต่าง ๆ ได้ เมื่อการณ์ไม่เป็นไปตามที่ท่านคาดไว้ ก็เลยฆ่าลูก ฆ่าภรรยาและฆ่าตัวเอง ตายหมดทั้งครอบครัว

ถ้าไม่จดจ่อสติพิจารณาไตร่ตรองสิ่งต่าง ๆ ให้ดี เราก็จะไปคิดว่า ถ้ามาปฏิบัติแล้ว เราจะเป็นอย่างนี้ไปได้ การมาฝึกเพื่อรวบรวมพลังของใจให้ตั้งมั่นเป็นหนึ่งเดียว ที่เรียกว่าทำสมาธิ หรือทำฌานนั้น ไม่ใช่ของเฉพาะพุทธศาสนา แต่เป็นศาสตร์อันหนึ่ง เช่นเดียวกับศาสตร์อื่นทั่วไปในโลก เช่น พาณิชยศาสตร์ วิศวกรรมศาสตร์ วิทยาศาสตร์

การทำสมาธิก็เป็นศาสตร์ว่าด้วยการรวมพลังใจ ถ้าใครฝึกปรือจนเกิดผลแล้ว ก็สามารถเอาพลังนี้ไปใช้ให้เกิด อิทธิฤทธิ์ เช่น เหาะเหินเดินไปในอากาศ

เดินไปบนผิวน้ำ ล่องหนหายตัว อยากจะมีฤทธิ์มีเดชอย่างหนังกำลังภายใน ก็เลือกฝึกเอาได้ แต่มันไม่ทำให้กิเลสหมดสิ้นไป

ช่วงหนึ่งดิฉันก็อยากจะเป็นอย่างนี้ พอท่านอาจารย์เล่าให้ฟังถึงสมัยที่ท่านยังเที่ยวธุดงค์ไปเรื่อย ๆ ครั้งหนึ่งไปปฏิบัติอยู่กับเพื่อนสหธรรมิกองค์หนึ่ง ทุกวันพอฉันจังหันเสร็จสหธรรมิกของท่านก็นั่งสมาธิ เพ่งอยู่ที่เงาของตัวเองซึ่งทอดไปข้างหน้า วันหนึ่งขณะเพ่งอยู่ที่เงาตรงคอ ก็ปรากฏว่าเงาตรงนั้นขาดไป ท่านก็สงสัยว่าตาท่านลาย จึงเปลี่ยนไปมองที่ทะลายมะพร้าว ปรากฏมะพร้าวหล่นตูมลงมาทั้งทะลาย มองนกที่กำลังบินผ่าน นกก็ร่วงหล่นลงมา

ใจดิฉันก็นึก โอ้โฮ..ท่านอยู่ที่ไหนนะ จะขอไปศึกษาวิทยายุทธด้วยสักหน่อยเถอะ

ท่านอาจารย์ก็พูดต่อไปว่า นกมันเหาะเหินเดินอากาศได้ แต่มันก็ยังถูกกิเลสกดขี่อยู่ สัตว์บางชนิด อย่างไส้เดือนสามารถดำดินได้ ก็ยังต้องตาย มิหนำซ้ำกิเลสก็ยังอยู่ท่วมตัว ไม่ลดหายไปข้างไหน แล้วจะไปสนใจเอาอะไรกับวิชาอย่างนี้ มัวอยากจะดำดิน บินไปในอากาศ แต่จิตใจของตัวเองไม่ใส่ใจใฝ่ปฏิบัติ ชำระให้สะอาด ให้เป็นไทจากกิเลส ตัณหา อวิชชา อุปาทาน ปล่อยปละละเลยให้สกปรกโสโครกอยู่อย่างนั้น แล้วก็ยุ่งวุ่นวายอยากมีฤทธิ์อย่างโน้นอย่างนี้ ตัวเองนั่นแหละ จะบ้าตายเปล่า เอาตัวไม่รอด ดิฉันก็ได้แต่เงียบไป

ท่านก็ตีกรอบให้เจริญสัมมาสติ รักษาใจให้ไม่ซัดส่ายสร้างวิมานในอากาศ รู้..อยู่กับความเป็นจริง เมื่อผลของสิ่งที่ท่านตีกรอบให้เริ่มปรากฏ ชีวิตจิตใจของเราก็เบาสบายขึ้น สุขภาพใจดีขึ้น ภูมิคุ้มกันมีประสิทธิภาพขึ้น

ผลที่ประจักษ์เป็นรูปธรรมมองเห็นได้ ช่วยให้เราเกิดความเชื่อมั่นว่า ใจเป็นสิ่งที่สามารถกำหนด สามารถฝึกฝนให้เป็นไปดังประสงค์ได้

เมื่อเป็นเช่นนี้ ก่อนใจจะมีกำลังแข็งแรงได้ ก็ต้องพักตามสมควร เหมือนร่างกายจะมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ดี ต่อเมื่อได้พักเพียงพอ ได้อาหารครบหมู่เหล่า ใจก็ต้องมีการพักแต่การพักใจ ไม่ใช่ว่าเราหยุดอยู่เฉย ๆ ซื่อบื้อ อะไรก็ไม่ยอมพิจารณาตรึกตรอง ถ้าอย่างนั้น แทนที่จะได้พัก มันกลับยิ่งหลงมากขึ้นไปอีก เป็นโมหะ เป็นอวิชชา แล้วในที่สุดก็เอาตัวไม่รอด

ถ้าเราพักด้วยการหาวิธีคิดที่ดีงาม สร้างสรรค์ ทำให้ใจของเราเบาบางจากกิเลส จากสนิมในใจทั้งหลาย แล้วรู้จักที่จะเอาสติมาเป็นเหมือนน้ำมันชักเงา เคลือบ

ใจเอาไว้เหมือนใบบัวที่แช่อยู่ในน้ำ จะน้ำโคลน น้ำเน่าสกปรก หรือน้ำฝนใสสะอาด พอหยิบขึ้นมา ใบบัวก็แห้ง เกลี้ยงเกลา สะอาดสะอ้าน ไม่มีอะไรติด กลิ่นก็ไม่ติด น้ำคราบโคลนก็ไม่ติด สะอาดอยู่ตลอดกาล

ใจของเราก็เหมือนกัน ต้องฝึกตัวเองให้มีสัมมาสติเป็นเหมือนเคลือบใบบัว อะไรจะมาแตะต้อง ใจก็ไม่ซึมซับเข้าไปให้ตัวเองเกิดขี้สนิม แล้วเสียคุณภาพไปกับมัน

เราไม่มุ่งเปลี่ยนโลกและคนรอบข้าง ใครยืนหยัดที่จะเป็นอย่างไร เราก็เคารพสิทธิส่วนบุคคลของเขา ขณะเดียวกันก็ไม่เอาตัวเองหนีหายไปไหนด้วย

ช่วงหนึ่งดิฉันทนผู้คนไม่ได้ จึงกราบเรียนขออนุญาตท่านอาจารย์หลบผู้คน ใครจะไปจะมาวัดนี้ ท่านไม่ต้องส่งให้มาพบปะดิฉัน ดิฉันจะหลบไปขุดรูอยู่สักสามเดือน

ท่านอาจารย์บอก ก็ได้..หมออยากไปขุดรูอยู่ก็ได้ แต่ถ้าเกิดใครที่เราไม่ชอบล่วงรู้เข้า แล้วขุดรูตามลงไป อาจารย์สงสารว่า ถ้าอยู่บนพื้นอย่างนี้ ยังมีทางหนีทีไล่ ปลอดโปร่ง ๓๖๐ องศา จะหนีไปทางไหนก็หนีได้ แต่นี่กลับจะเอาตัวเองไปจำกัดอยู่ในรูแคบ ๆ แล้วเกิดต้องประจัญหน้ากับคนที่ไม่ชอบหน้า จะทำอย่างไรมิยิ่งกว่าฆ่าตัวเองอีกหรือ เดี๋ยวจะว่าอาจารย์ไม่เตือนนะ

ดิฉันเลยได้สติขึ้นมาว่า ถ้าเมื่อไรเราคิดหนี เรายิ่งหนีไม่พ้น เพราะตัวที่ไปประจันหน้ากับเราในรูนั้น ไม่ใช่ตัวตนของใครที่ไหน มันใจของเราเอง ที่เราแบกหามวุ่นวายอยู่นี่แหละ อย่างที่ท่านอาจารย์เช็นว่า..ยังแบกมาถึงวัด ยังวางไม่ลงอีกหรือ

เราแบกหามความหงุดหงิดคับข้อง เพ่งโทษผู้อื่นมาก่อกวนตัวเอง จนกระทั่งหาความสุขไม่ได้ ยืนก็ไม่เป็นสุข นั่งก็ไม่เป็นสุข นอนก็ไม่เป็นสุข แม้กระทั่งบีบหูบีบตาให้หลับไปแล้ว ก็ยังไม่เป็นสุข เพราะสิ่งเหล่านั้นยังติดตามไปกวนเราในความฝัน ให้เราสะดุ้งตื่นขึ้นมาอีก

เมื่อเป็นอย่างนี้ก็ไม่มีประโยชน์ที่จะหนี สู้ยกมาพิจารณาไตร่ตรองจนกระทั่งเกิดปัญญาเห็นชอบ เกิดแยบคายอุบายมาเคลือบให้ใจของเราเป็นเหมือนใบบัว เพิกสัญญาอารมณ์ออก สลัดทิ้งไป

เพราะฉะนั้นการพักใจไม่ใช่กดเก็บ ไม่ใช่เพิกเฉย ไม่ใช่หนีปัญหา แต่พักด้วยการเดินไปหาความเป็นจริง อะไรที่เราสะดุดว่า อาจเป็นสาเหตุให้เกิดความ

บกพร่องในตัวของเรา ให้พยายามหยุดยั้งไม่ทำโดยเด็ดขาด เพราะถ้ายังทำต่อไปแล้ว ก็เปรียบเหมือนกับว่า เรารู้อยู่ว่า ของสิ่งนี้เป็นพิษเป็นภัย ก็ยังไปหามาเก็บสะสมไว้ มันย่อมเป็นปัญหาให้เราทุกข์เดือดร้อน ถึงไม่เป็นปัญหาใหญ่ปัญหาโต มีลมของโลกธรรมพัดมันปลิวมาเข้าตา เราก็ลืมตาไม่ขึ้น มองอะไรไม่เห็น ทำให้พลาดท่าเสียที ก่อหนี้สินให้ตัวเองโดยไม่จำเป็น

บางคนไม่เข้าใจ คิดว่าเป็นเรื่องนิด ๆ หน่อย ๆ ทำไมจึงต้องเข้มงวดเด็ดขาดอย่างนั้น มีคนประท้วงดิฉันว่า ก่อนนอนจะให้ดูลมหายใจ หรือพุทโธจนหลับนี่ ช่างเป็นการหลับที่แห้งแล้งเหลือเกิน ขอคิดถึงเรื่องอะไร ๆ บ้างไม่ได้หรือไม่ใช่เรื่องคิดร้ายกับใคร แต่ขอสร้างวิมานในอากาศแต่งแต้มให้ชีวิตมีสีสันขึ้นเหมือนเราฟังนิทานก่อนนอน จะเป็นไรไป

ดิฉันยืนยันว่าไม่ได้ เพราะถ้าปล่อยใจให้เผลอเพลินฟุ้งปรุงอย่างนี้ อีกหน่อยก็ติดเป็นนิสัย ขาดการระลึกรู้ไม่อยู่กับความเป็นจริง เมื่อเริ่มต้นเพ้อเจ้อเปล่าประโยชน์ได้ อีกหน่อยก็ไปใส่ไคล้คนอื่นได้โดยไม่ระลึกรู้ตัว เพราะใจค่อย ๆ เซห่างจากความเป็นจริงไปทีละน้อย..ทีละน้อย เขาก็ยังว่า โธ่..นิดเดียว จะเป็นไรไป

การปฏิบัติใจนี่ มีอยู่ว่าได้หรือไม่ได้ มันไม่มีว่าสีขาวอ่อน สีขาวแก่ สีเทาสีดำอ่อน สีดำสนิท ไม่มีอย่างนั้น มีแต่ได้หรือไม่ได้ ปัญญาเห็นชอบหรือปัญญาเห็นผิดเป็นชอบ ไม่มีว่าจะทำให้เห็นชอบก็ได้ เห็นผิดเป็นชอบก็ได้ มันไม่มีอย่างนั้น เพราะอะไรก็ตาม ถ้าไม่ดีกับตัวเราแล้ว จะไปอ้างว่า บางโอกาสมันจะดีกับคนโน้นคนนี้ ย่อมไม่มี

ถ้าไม่ทำความเห็นของเราให้เที่ยงตรงอย่างนี้ตั้งแต่แรกแล้ว ทุกอย่างยุ่งยากไปหมด

เพราะอะไร

เพราะขนาดเรามีหลักที่เที่ยงตรงอย่างนี้เอาไว้ในใจ แต่ชีวิตจริง ๆ ก็ยังมีช่องกว้างให้ยืดหยุ่นอยู่ เพราะใจของคนเรากระเพื่อมรวดเร็วมาก บางทีมันเฉออกไปนิดหนึ่ง แล้วก็กลับเข้ามา แลดูเหมือนตรงที่เดิม ทีนี้ถ้าเริ่มต้นด้วยการยืดหยุ่นเสียแล้ว เราจะไม่มีหลักสำหรับตรวจสอบตัวเอง ในที่สุดกิเลสก็เอาไปกินหมดตัว

เฉพาะฉะนั้น ในการมาฝึกปฏิบัติกันนี้ อย่าไปเคร่งเครียดว่า จะต้องทำสมาธิให้ได้ จะต้องหยุดใจให้นิ่ง ทำตัวเป็นอิฐเป็นปูน

ท่านอาจารย์เตือนว่า อย่างนี้เป็นทางอันตรายเพราะตราบเท่าที่เรายังรู้ไม่จริง แล้วไม่ยอมบริหารความคิดฝึกปรือเพื่อให้ได้คำตอบที่ถูกต้อง รู้เห็นตามเป็นจริง ก็ทำให้เรายิ่งห่างไกลจากการชำระล้างความผิดความชั่วของตัวเอง

เรายิ่งปล่อยให้ใจอยู่เฉยมากเท่าไร เมื่อเกิดปัญหาขึ้น แทนที่จะคิดหาทางแก้ไข มันจะเบื่อ จะรำคาญ ท้อถอย ไม่อยากทำงาน เกิดความยึดผิด ๆ ว่า การปฏิบัติธรรมนั้นจะต้องแสวงหากลุ่มผู้คนที่เป็นสัปปายะ เพราะคนนี้พูดจาแล้วทำให้ใจของเรากระเพื่อม จะต้องเฟ้นเอาแต่คนที่พูดแล้วจิตใจเราเบาสบาย จะต้องเลือกสถานที่ ตรงนี้รถเสียงดัง ตรงนั้นจอแจเกินไป อากาศไม่บริสุทธิ์

ชีวิตเลยหมดไปด้วยการแสวงหาออกภายนอก แต่ไม่ได้หาเข้าภายในใจของตัวเอง ไม่ได้หาสิ่งที่เป็นสาระแก่นสาร มัวแต่เสียแรง เสียเวลาไปหาอะไรก็ไม่รู้ ทำให้วันเวลาล่วงไป กลืนกินชีวิตไปโดยเปล่าประโยชน์ พอระลึกนึกได้เราก็เสียดาย เพราะว่าโอกาสทุกอย่างผ่านไปหมดแล้ว เมื่อเวียนมาสู่โลกนี้อีกมาตั้งต้นใหม่ เราก็เผลอเพลินอย่างนี้ซ้ำอีก แล้วทุกอย่างก็หมดไปอีก วนเวียนซ้ำแล้วซ้ำอีกอยู่อย่างนี้ ไม่รู้จบ

การพักใจก็คือ การอยู่ในโลกนี้ตามความเป็นจริง ใส่ใจทำภาระหน้าที่ที่เป็นส่วนของเราเต็มกำลังสติปัญญาความสามารถ โดยขณะที่ทำก็ระมัดระวังรักษาใจให้เป็นปัจจุบันขณะ เพื่อให้ใจได้พัก แทนที่จะขาดความระลึกรู้เผลอไปแบกหามอดีตอนาคต แล้วใจก็ขึ้นขี้สนิม เพราะถูกเสียดถูกสี ถูกทำให้พังเพราะไปยึดมั่นสำคัญผิดด้วยภาระหน้าที่

ถ้าไม่รู้เท่าทัน ภาระหน้าที่ที่มีอยู่ ซึ่งเพราะเวรกรรม หรือแรงผูกพันอะไรก็ตาม เลยมามีผลดึงใจเราไว้ เหมือนไปติดอยู่บนชิงช้าสวรรค์ หมุนเหวี่ยงใจของเราให้วุ่นวี่วุ่นวาย ปลิวไปปลิวมาอยู่อย่างนั้น ไม่ได้เป็นอิสระกับตัวเอง

ถ้าเราฉลาดรู้เท่าทัน พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า เราเป็นผู้รับมรดกของการกระทำของเราเอง อะไรที่เป็นหนี้สินตกค้าง ตามมาทวงในรูปแบบของภาระหน้าที่เรายินดีเต็มใจชดใช้ ขณะที่ยินดีเต็มใจทำให้ลุล่วงไป ก็แยกเอาใจมาเก็บรักษาไว้ให้รู้ เป็นปัจจุบันขณะอยู่ ปล่อยกายไปคลุกเคล้าจัดการให้หนี้สินเหล่านี้ลุล่วงไปด้วยดี สมบูรณ์แบบที่สุด แต่อย่าเผลอให้ใจเซเข้าไปถูกยึด ผูกพัน หรือถูกผลักไสเข้าอีก ถอยมาตั้งหลักพัก สงบอยู่ มีตนเป็นที่อยู่ที่พึ่ง ที่แน่ใจว่าจะคุ้มครองตัวของตัวได้

ถ้าทำได้อย่างนี้ ทุกเวลานาทีที่เรากำลังเป็นอยู่ จะก่อประโยชน์ เป็นมรรค ทำให้เราอบอุ่นมั่นใจว่า เมื่อไรที่ลมหายใจหมดไป ใจของเราก็มีเสบียงเพียงพอสำหรับจะไปต่อไปบนมรรค จนกระทั่งถึงที่สุด นี่คือการพักใจ

ดิฉันก็หวังว่า สิ่งที่พูดสู่กันฟังในวันนี้ จะเป็นข้อคิด เป็นประโยชน์ เป็นกำลังใจ เมื่อไรที่เกิดความท้อแท้ เมื่อไรที่รู้สึกว่า..อะไรจะปานนั้น..ทำไมถึงต้องเป็นเรา..ก็บอกกับตัวเองว่า ดีแล้ว ที่เป็นเราอย่างนี้ เราจะได้มีแบบฝึกหัด เราจะได้รู้ว่า นี่เราพึ่งตัวเองได้แค่ไหนแล้ว เราก็จะได้เดินต่อไปด้วยความมั่นใจ



คุณภาพของความคิด
คุณภาพของการวาง-
แผนชีวิตต่างหาก
ที่ทำให้ใจเราได้พัก
หรือไม่ได้พัก

วัยงาม

ณ ห้องจามจุรี โรงแรมอิมพีเรียล
วันที่ ๒๐ มิถุนายน ๒๕๓๕

สวัสดีค่ะ ดีใจที่ได้รับเกียรติให้มาคุยกับน้อง ๆ บัญชีจุฬาฯ รุ่น ๒๖ ในวันนี้ ประเด็นที่จะคุยนั้น คือ ทำอย่างไรจึงจะทำตัวให้สมวัยได้ อันที่จริง ถ้าเราไม่ไปใส่ใจกับวัยไม่ไปสะดุ้งว่า ตอนนี้วัยเราเลข ๔ นำ เลข ๕ นำแล้ว เราก็จะเป็นไปตามธรรมชาติ เพราะอะไรก็ตามที่เป็นธรรมชาติย่อมดูแลดูงดงาม ไม่ไประคายผู้อื่น

แต่ถ้าเรากังวลว่า นี่ตีนกาเราขึ้นกี่ตีนแล้ว ผมก็เริ่มหยอก จะย้อมดีไหมนะ สมัยที่เรายังอยู่ในวัย ของหนูน้อยที่อยู่ด้านซ้ายอย่างนี้ เราก็เป็นอิสระเต็มที่ ทำอะไร..อะไรก็สมวัยทั้งนั้น ครั้นรู้คิด มีประสบการณ์หลากหลายขึ้นก็เริ่มกังวลไปอย่างนั้นอย่างนี้ สิ่งที่กระทำลงไป บางครั้งก็ขัดเขินกับความเป็นธรรมชาติ อันนี้แหละที่ทำให้เราเริ่มไม่สมวัย และไม่ใช่อะไร ใคร ที่ไหน มาทำ เราทำให้กับตัวของตัวเอง ทั้งนั้นแหละ ถ้าใจของเรารู้สึกขัดเขิน พิกล ๆ อยู่ คนอื่นดูแล้ว ก็เกิดความรู้สึกเช่นนั้น แต่ถ้าเราทำไปอย่างสบาย ๆ ทุกอย่างก็สบาย..สบาย..ไปด้วย

ดิฉันขอยกเรื่องของตัวเองเป็นตัวอย่างให้ฟัง คือ ตอนที่ตามเพื่อนเข้าวัด ชาววัดฝ่ายหญิงก็จะนุ่งผ้าถุงดำ ใส่เสื้อขาว ดิฉันไม่คุ้นเคยกับการนุ่งผ้าถุงมาก่อน นุ่งแล้วก็มีความหวาดเสียวว่าจะลุ่ยหลุดจากเอวอยู่ร่ำไป เวลานั่งกับพื้นก็พิศวงว่าทำไมชาววัดเขานั่งกันได้เรียบร้อย ขณะที่เรารู้สึกเหมือนขาผิดสัดส่วน จะงอ จะเหยียดก็ไม่พอดีสักท่าดูมันเมื่อยขบไปหมด ประเดี๋ยวก็ขยับพลิกไปทางซ้าย ประเดี๋ยวกับขยับพลิกไปทางขวา พลิกทีหนึ่ง ผ้าถุงของเราก็ส่งเสียงกรอบแกรบ.. กรอบแกรบ..ยิ่งพยายามกลั้นหายใจขยับ ไม่ให้มีเสียง มันก็ดูเหมือนยิ่งดังสนั่นหวั่นไหวไปหมด เราก็ยิ่งเคอะเขิน ไม่รู้จะเอาแขนเอาขา เอาตัววางไว้อย่างไรจึงจะเหมือนคนอื่น ๆ

ร้ายยิ่งไปกว่านั้น ท่านอาจารย์ยังขู่อีกว่า บางคนที่มานั่งฟังท่านนั้น จิตใจของเขาสงบลงรวมเป็นสมาธิเร็ว เราทำเสียงขึ้นมานี่ ไปรบกวนเขา เป็นบาปนะ ท่านเลยออกคำสั่งว่า เมื่อท่านมาถึงศาลาแล้ว ใครนั่งท่าไหนก็อยู่ท่านั้นแหละ

ห้ามขยับอีกเป็นอันขาด อันที่จริงท่านจะดัดสันดานเรานั่นแหละ

เมื่อเรากังวลว่าขาเราเมื่อยขบไปหมด ถ้าไม่ขยับแล้วต้องเป็นเหน็บจนขาดใจตายแน่ ท่านก็จะให้เราเรียนรู้ด้วยของจริง ตั้งสติดูสามัญลักษณะของตัวเองให้ประจักษ์ อันที่จริงเวลาเราดูหนังฟังเพลง หรือทำอะไรที่ใจเพลิดเพลินเราก็เคยนั่งจนเมื่อย จนเป็นเหน็บ แต่ด้วยความสนุกเราก็นั่งจนทะลุเมื่อยทะลุเหน็บไปโดยไม่รู้ตัว แต่ที่วัดไม่สนุกอย่างนั้น เราก็เลยไม่ยอมนั่งจนทะลุได้สักทีหนึ่ง

เมื่อท่านอาจารย์ใช้มาตรการนี้ เราก็ต้องนั่งจนทะลุเหน็บไปจนได้ แล้วก็ถึงบางอ้อว่า ของทุกอย่างในโลกมันก็เป็นไปตามเรื่องของมันแค่นี้เอง ชีวิตร่างกายของเราก็เหมือนกัน จะไปสั่ง ไปบังคับ ไม่ให้มันเปลี่ยนแปลง มันก็ไม่ฟังเรา

ถ้าเรารู้ความจริงของมันเสียเช่นนี้ แล้วไม่ไปให้ความสนใจมั่นหมายกับ *กาย* จนเกินการ เปลี่ยนมาใส่ใจสนใจกับใจ ซึ่งเป็นตัวที่ทำให้เรารู้ทุกข์รู้สุข รู้จำ รู้คิด รู้ผัสสะต่าง ๆ จากโลกภายนอกที่มากระทบ เราจะได้รู้จักกับตัวของเราให้ถ่องแท้ขึ้น นักวิทยาศาสตร์ยืนยันแล้วว่า ใจเป็นพลัง ไม่สูญสลาย หรือตายไปกับกายเมื่อลมหายใจดับไป กายกับใจเป็นคนละส่วนคนละอัน ต่างคนต่างอยู่ เมื่อกายซึ่งเป็นเหมือนบ้านเรือนสิ้นชีวิตไปแล้ว ใจซึ่งเหมือนคนที่อยู่ในบ้าน ก็ยังเป็นอยู่ตามปกติ คงรู้สิ่งต่าง ๆ เช่นเดิม เหมือนเมื่อกายยังมีอยู่

ตรงนี้คือจุดสำคัญ ที่เราควรจะมาทำความเข้าใจให้กระจ่างแจ้ง เพื่อทำชีวิตของเราให้เป็นเรื่องสบายสบายไม่เคร่งไม่เครียด ไม่เป็นภาระหนักหนาสาหัสเพราะความรู้เท่าไม่ถึงการณ์

มีคำกล่าวว่า ชีวิตเริ่มต้นเมื่อ ๔๐ ถ้าเชื่อตามนี้ ก็แสดงว่า ชีวิตเรากำลังเริ่มต้น เพราะอะไร เพราะที่แล้ว ๆ มา เราศึกษาเล่าเรียน ก่อร่างสร้างตัว หรือทำอะไรต่อมิอะไรเพื่อสะสมประสบการณ์ ตระเตรียมรากฐานสำหรับตัวและครอบครัว มาถึงตอนนี้ จัดเป็นวัยที่เราถึงหัวเลี้ยวหัวต่อ เราเริ่มหยั่งรากตั้งฐานเก็บเกี่ยวผลงานที่ทุ่มเททำมา ในรูปของความสำเร็จ ความเชื่อมั่นในตัวเอง เริ่มรู้ทิศทางที่ตัวเองจะพาชีวิตดำเนินต่อไป

แลดูเปลือกนอกก็ว่าเรากำลังแกร่งได้ที่ จัดเป็นวัยทองของชีวิต แต่ถ้าพินิจดูให้ลึก ๆ เราก็มีความขัดแย้งกันเองอยู่ในใจ ใจหนึ่งเชื่อมั่นมุ่งทะยานไปสู่ดวงดาว แต่อีกใจก็เริ่มกังวล ถดถอย ห่วงสภาพกาย ที่เริ่มเดินสวนทาง เหมือนพระอาทิตย์ที่ขึ้นถึงเที่ยงวันแล้ว นับเวลาก็มีแต่จะคล้อยต่ำลงทุกที ทุกที จนลับ

ขอบฟ้า สิ้นแสงไปในที่สุด

ถ้าความกังวลนี้ทำให้เรามีข้อจำกัดว่า พออายุมากขึ้นแล้ว ต้องทำตัวให้สดใส ทำสีสันให้หวานแหวว จะได้ไม่แลดูเหี่ยวแห้ง ครั้นทำไปแล้ว กลับถูกคนเขานินทาว่า อะไรกัน อายุจนปานนี้แล้ว ยังทำตัวเป็นวัยรุ่นอยู่ได้ เราก็หงุดหงิด เก็บเอาเสียงที่ได้ยินมาปรุงคิด แล้วผลลัพธ์ก็ออกไปสองแบบ แบบแรก ฉันจะทำให้มันซ่ายิ่งกว่านี้อีกใครจะทำไม ฉันไม่ได้ไปเอาสตางค์ใครมาใช้นี่ เรามีความรู้สึกต่อต้าน จะต้องทำอะไรให้มันสะแก่ใจ ซึ่งก็ไม่แน่ใจเหมือนกันว่า ทำไปแล้วเราเองมีความสุขหรือไม่มีความสุขกันแน่

ส่วนอีกแบบหนึ่ง ใครว่าอะไรก็เป็นกังวลไปหมดจนไม่รู้ว่าจะทำตัวอย่างไรถูก เหมือนกับดิฉันตอนหัดนุ่งผ้าถุง จะเดินไปไหนมาไหน แทนที่จะเดินตามสบาย ๆ ก็ค่อยย่อง ค่อยเยื้องย่าง ทำให้ดูพิกลเอามาก ๆ พอกลับมาบ้านประดาเพื่อน ๆ แม่ก็ต่อว่า..นี่..แม่เขาบ่นนะว่า ลูกสาวก็ทำตัวเป็นแม่แก่เข้าวัดเข้าวา นุ่งผ้าดำใส่เสื้อขาว แต่แม่ยังแต่งเนื้อแต่งตัวสีฉูดฉาด ไปเที่ยวเตร่กับเพื่อน ๆ เขาไม่สบายใจนะ

ดิฉันก็ฉุกใจ มาไตร่ตรองดูว่า การเข้าวัด นั้น สาระสำคัญของมันอยู่ที่ตรงไหน จำเป็นที่เราจะต้องอนุรักษ์รูปแบบเอาไว้ แล้วทำให้แม่ต้องกระอักกระอ่วนใจอย่างนั้นด้วยหรือ ก็เลยกราบเรียนถามท่านอาจารย์ว่า การปฏิบัติธรรมคือการประหยัดมัธยัสถ์เรียบง่าย ทำอะไร ๆ ให้เป็นธรรมชาติธรรมดา การนุ่งผ้าถุงสำหรับดิฉันไม่เป็นการประหยัดมัธยัสถ์ เพราะต้องขวนขวายหาใหม่ หากดิฉันจะแต่งตัวอย่างที่เคยแต่ง จะเป็นการลบหลู่ ขาดความเคารพในพระศาสนาไม่สมกับการเป็นคนวัดหรือเปล่า

ท่านอาจารย์ก็ให้ข้อคิดว่า ของอย่างนี้ก็อยู่ที่เหตุผลของแต่ละบุคคล ถ้าเราเห็นว่าสิ่งนี้พอเหมาะพอดีกับเราเราก็ทำไป แต่ถ้าทำไปแล้วไม่เหมาะ เกิดความขัดข้องหรือมีปัญหาขึ้น ก็ค่อยพิจารณาดูใหม่ แก้ไขไปตามเหตุการณ์ ในกรณีนี้เสื้อผ้าเก่า ๆ ของเรายังใช้ได้ เหมาะกับกาลเทศะอยู่ เราก็ใช้ของเราไป

ดิฉันก็อาศัยคำของท่านอาจารย์เป็นหลัก

และคงจะมีหลายท่านสับสนกับรูปแบบของดิฉัน

ครั้งหนึ่งดิฉันมีรายการบรรยายทั้งภาคเช้าและบ่ายก็ปรากฏว่า ภาคเช้ามีคนมาทักดิฉันว่า..ตายแล้ว..ท่านอาจารย์สอนว่า พระพุทธเจ้าให้ประหยัดมัธยัสถ์

ก็จริงแต่ไม่ได้ให้ทำตัวซ่อมซ่อจนเป็นที่น่าสมเพชแก่ผู้พบเห็นไม่ใช่หรือ ดิฉันฟังแล้ว ก็นึกว่า เราคงต้องระมัดระวังเรื่องเสื้อผ้าให้เหมาะควรแก่กาลเทศะของงานที่มาบรรยายให้มากกว่านี้ มิฉะนั้นคนจะคิดล่วงเกินพระศาสนา เพราะความไม่รอบคอบของเราแท้ ๆ

ครั้นถึงภาคบ่าย ก็เสื้อผ้าชุดเดิมที่ถูกวิจารณ์ว่าโทรมจนน่าสมเพชนั่นแหละ มีสุภาพสตรีท่านหนึ่ง ซึ่งนิยมชมชื่นหนังสือของดิฉันอย่างมาก ดั้นด้นมาฟังเพื่อจะดู ตัว เมื่อได้รับการแนะนำให้รู้จักกัน ท่านก็สำรวจดิฉันตั้งแต่หัวจรดเท้าตลบกลับจากเท้าจรดหัว จนดิฉันรู้สึกว่าตัวเองมีเขางอกออกมา หรือมีอะไรผิดปกติ ในที่สุดท่านก็พูดอย่างผิดหวังว่า..นึกว่าจะสมถะกว่านี้..

เมื่อได้ยินคำวิจารณ์ของท่าน ดิฉันก็บรรลุสัจธรรมว่า แต่นี้ต่อไป ถ้าเราพิจารณาแล้วว่า อะไรพอเหมาะพอดีทำไปเลย ไม่ต้องไปกังวล เพราะเช้านี้เขาเห็นว่าเราโทรมจนน่าสมเพช แต่ตกบ่าย ท่านกลับว่า เราไม่สมถะเสียเลย แล้วเราจะไปเอาใจกิเลสคนทั้งจักรวาลได้อย่างไร

ทำอะไรลงไปแล้ว ใครวิพากษ์วิจารณ์อะไร ก็จดจ่อดูใจของตัวเองว่าเจอข้อทดสอบเข้าแล้ว ใจคลอนแคลนปลิวตามลมปากเขาไปหรือเปล่า เขามาทดสอบว่า ภูมิคุ้มกันของเรามันเก๊หรือได้ผล ถ้าเราคิดเป็นอะไร ๆ ก็ดีทั้งนั้น

เวลาที่เราต้องเจอะเจอกับผู้คนต่าง ๆ ร้อยพ่อพันแม่ คนบางคนก็จริตนิสัยเหมือนลูกหมี คนบางคนก็เหมือนลูกปลา คนบางคนก็เหมือนนก เมื่อเป็นอย่างนี้ ลูกหมีเป็นสัตว์เลือดอุ่น หนาวขึ้นมาก็ต้องผิงไฟ ส่วนลูกปลาเป็นสัตว์เลือดเย็นอยู่ในน้ำขึ้นจากน้ำไม่ได้ ปรากฏว่า ลูกหมีกับลูกปลาเป็นเพื่อนกัน แม่หมีก็สอนลูกหมีว่า เวลามีข้าวของอะไร เราต้องแบ่งปันให้เพื่อน อย่าแอบซ่อนเอาไว้เป็นของเราคนเดียว ลูกหมีผิงไฟอุ่นสบายก็นึกถึงลูกปลาที่เป็นเพื่อนนอนหนาวอยู่ในน้ำ เลยไปหากิ่งไม้ใบไม้มาใส่ เกลี่ยกองไฟ ให้ใหญ่ยาวขึ้น แล้วไปช้อนลูกปลาขึ้นมาผิงไฟด้วยกัน

แทนที่ลูกปลาจะเข้าใจว่าลูกหมีห่วง ลูกหมีรักตัวมันก็คิดไปตามประสาปลาว่า เสียแรงเรารัก ไว้เนื้อเชื่อใจว่าลูกหมีเป็นเพื่อนเรา แม่ก็สอนแล้วสอนอีกว่าอย่าไว้ใจสัตว์หน้าขน นี่..เห็นไหม ลูกหมีเลยจะเอาเรามาปิ้งกินเสียแล้ว

เพราะฉะนั้น ถ้าเราจะไปตั้งความหวังว่า ทำอะไรลงไปแล้ว ต้องเป็นที่ถูกใจของใคร ๆ รอบข้างเราไปทั้งหมดย่อมเป็นไปไม่ได้ ถ้าพิจารณาแล้ว เห็นว่า

สิ่งที่ทำมีเหตุผลเหมาะควรกับสถานภาพ เราก็ทำไป เมื่อทำลงไปแล้วก็สังเกตพฤติกรรมของคนรอบข้าง นำมาไตร่ตรองว่าปฏิกริยาที่เขาแสดงกลับมานั้น มีสิ่งที่ก่อประโยชน์แก่เราหรือไม่ ด้วยวิธีนี้ เราก็จะเรียนรู้จักจริตนิสัยของผู้คน รู้จักปรับตัวปรับใจของเราให้อยู่กับโลกได้ โดยไม่หยาบกระด้างก้าวร้าว แต่ขณะเดียวกันก็ยังรักษาเอกลักษณ์ของตัวเองไว้ได้ โดยไม่ถูกโลกกลืนกินจนหายไป

หลาย ๆ ท่านอาจคิดว่า เรามีชีวิตเพื่อแสวงหาหลักฐานเงินทอง ดิฉันว่าอันนั้นเป็นเพียงตัวแปร เพื่อให้เรานำมาแลกเปลี่ยนเป็นความสุขให้กับใจของเรามากกว่า เพราะที่สุดจุดหมายปลายทางที่ทุกชีวิต ต้องการคือความสุข แต่ความสุขนั้น ถ้าเราไม่ฉลาดรอบคอบในการแสวงหา แทนที่จะเป็นความสุข มันจะกลายเป็นสุขปนทุกข์เสีย เพราะอะไร เพราะในความรู้สึกเหมือนว่าเรามีความสุข เราก็ยังคอยเหลียวมองว่า คนอื่นเขาให้ประกาศนียบัตรรับรองเราหรือเปล่า ความสุขอันนี้จึงลิดรอนอิสรภาพของเรา ทำให้เราเหมือนตกเป็นประเทศราชของสังคม ของค่านิยม หมดความเป็นตัวของตัวเอง

สภาวะเช่นนี้แหละ ที่ทำให้เราเกิดความอึดอัดใจ หลายครั้งเราว่าอย่างนี้น่าจะสบายนะ แต่สังคมเขาไม่ชอบเราก็เลยจำเป็นที่จะต้องบังคับตัวเองให้ทำตามค่านิยมของสังคม จนเราหมดอิสระที่จะเป็นตัวของตัว ถ้าเป็นอย่างนี้แล้วชีวิตเป็นความทุกข์ชัด ๆ

ดิฉันรู้จักกับหลาย ๆ ครอบครัวที่ปล่อยให้ค่านิยมมามีอิทธิพลเหนือความเป็นอยู่ของตัว จนกระทั่งลูกเต้าหรือใคร ๆ จะทำอะไรสักอย่าง ก็จะถูกประท้วงว่า ไม่ได้ถ้าทำอย่างนี้แล้ว คนเขาจะดูหมิ่นนินทาถึงพ่อแม่ เขาจะไม่นับหน้าถือตา โดยไม่รู้ตัว เรากลายเป็นทาสของค่านิยมและประเพณี จนลืมนึกถึงจุดเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เป็นความสุขสบายของจิตใจผู้คนในครอบครัว ที่ทำให้อยู่กันอย่างเป็นปกติสุข พูดจากันรู้ประสา ทำอะไรได้ตามที่ใจต้องการ ตรงนี้แหละที่ก่อปัญหาให้หลาย ๆ ครอบครัวพังไปด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์

สิ่งหนึ่งที่ทำให้เราสบาย ๆ ตามวัย คือ การที่เราสามารถสื่อความหมายกันได้ชัดเจน สังเกตดูเด็ก ๆ พูดอะไรกันแล้วก็รู้เรื่อง เข้าใจกันง่าย พูดคำไหนก็เป็นคำนั้น พูดคำว่าเอา ก็หมายความว่าเอา พูดว่าไม่เอา ก็คือ ไม่เอา ครั้นโตขึ้นแล้ว กับคนยิ่งใกล้ชิดสนิทกัน เรารู้สึกว่า พูดกันได้แต่ไม่แน่ใจหรอกว่า ที่พูดกันได้นั้น พูดแล้วมันเข้าใจหรือเปล่า เราสื่อความหมายกันได้ตรงตามที่

ต้องการหรือเปล่า เวลาเขาพูดคำว่าครับ เราก็ต้องเอาไปเข้าคอมพิวเตอร์เพื่อแปลรหัสออกมาว่า คำว่า ครับนี่ หมายความว่า ครับแน่นอนหรือแปลว่า บางทีครับหรือแปลว่า ไม่ใช่ครับ ก็ไม่รู้

มันมีช่องว่างของความไม่แน่นอนแทรกเข้ามาในการสื่อความหมายกันเพราะค่านิยมของสังคม ค่าอะไร อะไรหลายต่อหลายอย่าง ที่มีอิทธิพลมาเป็นตัวแปร ทำให้จิตใจของเราพลอยซับซ้อนไปกับไฮเทคต่าง ๆ แล้วก็ทำชีวิตที่เป็นธรรมชาติธรรมดาให้พลอยยุ่งเหยิงซับซ้อนตามไปด้วย

ตรงนี้แหละ ที่ทำให้เราสับสนว่า จะเอาอย่างไรกันแน่

เพื่อนดิฉันแต่งงานกับฝรั่ง แล้วไปอยู่เมืองนอกจนชินกับการอยู่อย่างสบาย ๆ แบบฝรั่ง คุ้นเคยกับการซื้อของแล้วยืนกินตามร้านในงานออกร้าน หรือตลาดนัด คราวหนึ่งกลับมาเมืองไทย ปรากฏว่าไปเดินซื้อของกับหลาน ผ่านแผงลอยเข้า ก็เตร่เข้าไปซื้อแล้วลงนั่งกินอย่างสบายอารมณ์ หลายประท้วงด้วยความโกรธและอายว่า แต่นี้เป็นต้นไปจะไม่ยอมไปไหนกับน้าอีกแล้ว เพราะอับอายขายหน้ามากที่น้าทำอย่างนี้

เพื่อนสรุปว่า ชีวิตคนไทยที่ลำบากนะ จะทำอะไรตามใจอิสระก็ไม่ได้ ทั้งที่ไม่ผิดกฎหมาย แต่ว่าต้องระวังรักษาหน้า ประเดี๋ยวใครเห็นเข้าจะถลอกไปเสียเขาเลยบ่นว่า แย่จริง ๆ การมาเมืองไทยทำให้เขาปรับตัวไม่ถูกแล้วก็ถามดิฉันว่าถ้าเธอนึกอยากจะนั่งกินอะไรข้างถนนเธอยังทำเหมือนสมัยเราเด็ก ๆ ได้ไหม

ดิฉันก็ตอบว่า ทำได้สิ

เขางงว่า ทำไมบางคนถึงทำไม่ได้

ดิฉันบอก มันก็อยู่ที่ค่านิยมของเราว่า เราไปตั้งค่านิยมไว้แค่ไหน ถ้าเราเห็นว่า หัวโขนที่สวมอยู่มีความสำคัญมากมาย จนกระทั่งเราต้องทำตัวเหมือนกำลังเล่นละครอยู่ ตอนนี้เราอยู่ในบทพระราชา ก็ต้องวางมาดเป็นท้าวพญามหากษัตริย์ จะทำอะไรตามที่เราพอใจ หรืออยากจะทำ ไม่ได้ อันนี้ก็ขึ้นอยู่กับใจของเราว่า รู้จักโลกและชีวิตตามเป็นจริงแค่ไหน

มาถึงวัยนี้แล้ว แทนที่เราจะมัวไปสนใจใส่ใจกับเรื่องที่เราเสียเวลาไปสนใจใส่ใจมาตลอดชีวิตแล้ว ให้เรามาเริ่มต้นใส่ใจกับใจ ของเราเองว่า เวลามีอะไรมากระทบจากบุคคลภายนอกก็ดี หรือจากความรู้สึกในใจของเราที่เกิดขึ้นมาเองก็ดีเรากระเพื่อม เราหวั่นไหว เรามีปฏิกิริยาตอบโต้กับผัสสะเหล่านั้นอย่างไรบ้าง

แล้วซื่อตรงกับตัวเองอย่าบิดเบือน ซื่อตรงที่จะมองให้เห็นว่า จริง ๆ แล้วเราอยากจะทำอย่างไร แล้วเรามีความกล้าที่จะทำในสิ่งที่อยากหรือไม่

ถ้าเราคอยเฝ้ารู้จักกับตัวเอง และปรับกรรมวิธีให้เรากล้าที่จะทำในสิ่งที่เป็นความสบาย เป็นสิทธิของเราที่จะทำได้โดยไม่ไปขัดแย้งกับคนอื่น อันนี้คือศิลปะของการทำตัวให้สมกับวัย

วัยนี้ของเราเป็นวัยที่ชีวิตตั้งต้นหยั่งรากตั้งฐาน เป็นวัยที่เรามีความเชื่อมั่นในตนเอง อะไรที่เป็นสิ่งที่ถูกที่ดี เราก็ควรทำให้คนรอบข้างเห็นประจักษ์ เขาจะได้เอาเราเป็นกำลังใจให้กล้าทำอย่างนั้นได้บ้าง จะได้ทำให้สังคมรอบข้างเราเริ่มมาทำตัวตามสบาย ๆ เป็นตัวของตัวเอง แทนที่จะต้องคอยฝืนให้ตัวอยู่ในกรอบของค่านิยม จนกลายเป็นทาสของสังคม หมดอิสระที่จะเป็นตัวของตัวเอง

ดิฉันไม่ได้หมายไกลไปถึงว่า เราสบาย ๆ อยากจะว่าใคร เชือดเฉือนใคร เราก็อนุวัตรตามกิเลส เอาให้ป่นปี้กันไปเลย เราเป็นผู้ใหญ่แล้ว เป็นเจ้านาย เป็นพ่อเป็นแม่ ใครอย่าอาจหาญมาเถียงเรานะ..หยุด..หยุด อย่าเถียงต้องฟังเราพูดคนเดียว..

ดิฉันไม่ได้ให้เป็นผู้เผด็จการอย่างนั้น แต่หมายถึงให้เราเป็นตัวของเราตามความเหมาะควร ขณะเดียวกันก็เปิดใจให้กว้างพอที่จะรับฟังผู้อื่น และนำสิ่งที่ฟังมาพิจารณาไตร่ตรอง เพื่อทำความรู้จักกับโลกนี้ตามเป็นจริง

อย่างเรื่องลูกหมี เวลาหนาวขึ้นมาก็ต้องผิงไฟ ถ้าลูกหมีเรียนรู้ธรรมชาติของลูกปลาว่า ขึ้นจากน้ำไม่ได้ก็ไม่ไปคาดหวังเอากับสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ และไม่ไปหักหาญน้ำใจใคร ลูกหมีก็ยอมรับรู้ว่า ลูกปลาย่อมอบอุ่นสบายในน้ำไม่ว่าจะหนาวแค่ไหน ถึงผิวน้ำข้างบนจะแข็งตัว แต่น้ำข้างใต้ก็ไม่เป็นน้ำแข็ง คงอุ่นพอสำหรับปลาจะอยู่ได้

ด้วยวิธีนี้ นอกจากเราจะรู้จักใจของเราตามความเป็นจริงแล้ว เราก็ยังรู้จักใจของคนรอบข้าง ทั้งที่เขามีจริตนิสัยต่างกับเรา ทำให้เรามีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เอาใจเขามาใส่ใจเรา อะไร ๆ ที่กระทำออกไปกับผู้อื่นก็จะมีแต่ความละมุนละไมเป็นน้ำใจไมตรีต่อกัน

ที่เราคับเครียด หรือพูดกันไม่เข้าใจ โดยเฉพาะกับคนใกล้ชิดนั้น เป็นเพราะต่างฝ่ายต่างหวังจากกันและกันมากเกินไป ยิ่งเรารักเขามากเท่าไร เราก็คิดว่าเขาต้องรู้ใจของเรา ถ้าเราเป็นหมีเขาก็ต้องเป็นหมีด้วย ถ้าเขาบังเอิญเป็นปลา

และแสดงความเป็นปลาออกมาให้เราเห็น เราก็จะตีโพยตีพาย ตัดพ้อต่อว่าปรับไหมเอากับเขาว่า...เสียแรงเรารัก ปักใจหวังอยู่แต่กับเขาคนเดียว แล้วทำไมถึงมาทำร้ายจิตใจกันได้อย่างนี้ เลยทำให้การจะพูดจากันไม่สามารถสื่อความหมายให้เข้าใจได้ เพราะความยึดหวังจะให้เป็นดังใจ กลายมาเป็นกำแพงกั้นเสีย ทำให้ต่างฝ่ายต่างก็ไม่เป็นตัวของตัวได้เต็มที่

ยามที่ทุกอย่างปกติราบเรียบดี ใจก็มีสติพอที่จะจดจำได้ว่า คนใกล้ชิดเราชอบอย่างนี้ ไม่ชอบอย่างนั้น พรุ่งนี้วันเกิดเขานะ ต้องไม่ลืมของขวัญ อาทิตย์หน้าครบรอบวันแต่งงาน...แต่บางครั้ง มีเรื่องโน้น เรื่องนี้ยุ่ง ๆ ขึ้นมา เราก็หลงลืมไป เลยกลายเป็นชนวนที่ทำให้เกิดความผิดพ้องหมองใจกันขึ้น

ถ้าเราพยายามให้คนใกล้ชิดรู้จักธรรมชาติจริง ๆ ของเรา โดยเป็นตัวของตัวให้มากที่สุด ไม่มีใครหรอกที่จะเป็นไปดังความหวังของใครได้ ถ้าต่างฝ่ายต่างเข้าใจอย่างนี้ และปรับตัวเข้ามาหากัน โดยต่างฝ่ายต่างก็สบาย ๆ เป็นตัวของตัว มาพบกันที่ครึ่งทาง ถ้าทำได้อย่างนี้ อะไร ๆ จะสบายเป็นธรรมชาติธรรมดาขึ้น ไม่ต้องคอยบีบบังคับฝืนจัดหน้าฉากหลังฉาก

คนเราเมื่ออายุมากขึ้น กำลังก็เริ่มถดถอย ทำให้ความอดทนอดกลั้น หรือพลังที่จะฝืนทำในสิ่งที่เกินความเป็นปกติค่อยขาดตกบกพร่องไป บางวันเรารู้สึกเหนื่อยจากงานเต็มทน อยากอยู่เฉย ๆ ใครจะว่าเราขี้เกียจขี้คร้านเราก็ไม่สนใจคงอยู่เฉย ๆ อย่างนั้นแหละ สักพักเราก็รู้สึกว่าเริ่มมีเรี่ยวมีแรงขึ้น ซึ่งแต่ก่อนนั้นถ้าอีกฝ่ายอยากไป เราก็ฝืนไปกับเขาจนได้ และก็ทำตัวให้สนุกสนานเฮฮาไปกับเหตุการณ์

อันนี้ก็เป็นชนวนอีกเหมือนกัน ที่ทำให้พอถึงวัยนี้ก็มักจะมีเรื่องระหองระแหงกัน แล้วทำให้ความเป็นปกติสุขในบ้านค่อย ๆ ร้าวฉาน กลายเป็นความเซ็งว่า น้ำพริกถ้วยเก่าไม่เป็นรสชาติ ต้องหาเครื่องเคียงเครื่องแนมมาทำให้น้ำพริกถ้วยเก่ายังพอกล้ำกลืนลงไปไหว

ความจริงไม่ใช่น้ำพริกถ้วยเก่าหรอก แต่เพราะความไม่รอบคอบ เราไม่ทำความรู้จักกับใจของเราและของคนข้างเคียงให้เพียงพอ แล้วก็เอาอารมณ์โทษซ้ายป่ายขวาไปโทษว่าเป็นเพราะวัย เป็นเพราะถึงจุดที่จะต้องมีเรื่อง หมอดูคนนั้นว่าไว้ เพราะดาวดวงนั้นเล็งลัคน์ดาวดวงนี้...ขอให้ได้ไปเพ่งโทษอะไรเอาไว้สักอย่างที่ไม่ใช่ตัวของตัวเอง เลยทำให้เราเสียนิสัย แทนที่จะเชื่อตัวของตัวคิดหาทาง

แก้ปัญหาให้ลุล่วงไป กลับไปพึ่งหมอดู ไปสะเดาะเคราะห์อย่างโน้น ไปทำพิธีอย่างนี้ ทำให้ใจของเรายิ่งติดกรอบ งมงาย ยึดมั่นสำคัญผิดมากขึ้น ชีวิตครอบครัวก็ยิ่งเป็นปัญหาซับซ้อนเพิ่มขึ้น

เราก็ทราบกันว่า ในจักรวาลนี้มีพลังงานต่าง ๆ มากมาย เช่น พลังจากดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาวต่าง ๆ ที่ควบคุมปรากฏการณ์ธรรมชาติอยู่ พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า พลังอะไร ๆ ก็แพ้พลังใจของมนุษย์ ถ้ามนุษย์ตั้งกำลังใจมุ่งมั่นจะทำอะไรสักอย่าง พลังอันนี้สามารถจะเอาชนะพลังอื่น ๆ ในจักรวาลได้หมดสิ้น เมื่อเป็นเช่นนี้ ชีวิตของเราจะถูกลิขิตมาอย่างไรก็ตาม ถ้ามันไม่เป็นไปดังใจเรา เราก็ตั้งต้นลิขิตให้เป็นไปดังใจหวังได้ โดยเริ่มต้นมุ่งมั่นตั้งกำลังใจทำจริงจัง เราย่อมประสบผลสำเร็จได้

เปรียบเหมือนเราออกเดินทาง หมอดูทักว่า อย่าไปเลยคุณเดินทางวันนี้ก็เหมือนพายเรือทวนน้ำ แต่เราเห็นว่าโอกาสนี้เป็นประโยชน์กับเรา ถึงจะต้องทวนน้ำ เราก็มีแรงสู้ ยิ่งรู้ตัวว่าจะต้องพายเรือทวนน้ำ เราจะได้ตั้งอกตั้งใจเตรียมเหนื่อยเต็มที่ อาบเหงื่อต่างน้ำ เราไม่ใช่นักฉกฉวยโอกาส การที่เราออกแรงพายเรือเต็มสติกำลังความสามารถ ยิ่งทำมากเท่าไร เราก็ได้ความรู้ ความชำนาญ ความเชื่อมั่นในตัวมากขึ้นเท่านั้น

ถ้านึกอย่างนี้ไว้ในใจ แต่นี้ต่อไป สิ่งที่เราทำจะสร้างความเชื่อมั่น ความมั่นใจ ความเป็นธรรมชาติธรรมดาให้แก่เรา จะทำอะไรเราก็แน่ใจว่า เมื่อทำอย่างนี้แล้ว ผลย่อมเป็นอย่างนี้อย่างนี้ มิใยใครจะติฉินนินทา มิใยใครเขาจะว่า จิ้งจกทักเขายังฟัง นี่คนทักทั้งทีจะไม่ฟังเลยหรือเราก็ฟังด้วยสติปัญญา ไม่ใช่ฟังแล้วเปลี่ยนใจวันละ ๕๐๐ หน เพราะเวลาที่เราเปลี่ยนใจตามเขาแล้วเราพลาดไป ไม่มีใครมาปลอบเรา เขาหายจ้อยไปหมด แต่ถ้าบังเอิญเราฟังเขาแล้วเกิดได้ดีขึ้นมาเขาก็จะอวดอ้างว่า..ไหมล่ะ เพราะฉันบอกคุณทีเดียว เขาจะมามีส่วนร่วมในผลสำเร็จนั้นด้วย

โปรดจำไว้ว่า เมื่อไรที่เราพลาด ปรากฏว่าเราแย่คนเดียว ต้องเลียแผลให้ตัวเอง รักษาตัวเอง จนฟื้นคืนดีขึ้นมา เมื่อรู้อย่างนี้ เราจะได้ค่อยฝึกตัวของเราว่า ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม เราต้องอยู่ด้วยตัวเรา ตายด้วยตัวเรา คือเราพึ่งตัวเองได้

อายุวัยนี้เปรียบเหมือนตะวันที่ขึ้นถึงเที่ยงวันหรือเลยเที่ยงวันแล้ว ธรรมชาติ

ของสิ่งมีชีวิต เมื่ออายุมากขึ้น จะเริ่มไม่แน่ใจในตัวเอง จิตไร้สำนึกเริ่มหวาดหวั่น แสวงหาสะสมสิ่งภายนอกมาเป็นที่พึ่งพิง เป็นความมั่นคงของตัว เราจึงเริ่มไปยุ่งวุ่นวายกับชีวิตของคนอื่น เป็นต้นว่า ลูกของเรา ทำให้เขาเกิดความเบื่อ เกิดความรำคาญ แต่ถ้าเราฝึกตัวเองไว้ว่า เราจะพึ่งตัวของเราเอง อะไรนิด ๆ หน่อย ๆ ฝึกทำเสียเอง เราจะไม่คิดพึ่งพิงอาศัยคนอื่น หัดให้เคยชินเป็นนิสัยอย่างนี้ขึ้นมา เราจะได้ไม่ไปยุ่งวุ่นวายกับชีวิตคนอื่น ไม่ไปบีบบังคับ ก่อความทุกข์เดือดร้อนให้เขา

จิตไร้สำนึกที่เราหวาดหวั่นว่า คนรอบข้างจะทิ้งเราไป ประเดี๋ยวเขาจะแยกตัวไปมีครอบครัวของเขาเสีย เป็นสิ่งที่เราไม่จงใจหรือรู้ตัว แต่เป็นสัญชาตญาณของสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย ถ้าเราไม่ใส่ใจศึกษาทำความรู้จักกับใจของตัว เราก็จะไม่เข้าใจเหมือนกันว่า ทำไมเราถึงมีพฤติกรรมอย่างนั้น ถ้าใครมาว่าเราเข้า เราก็หงุดหงิด เพราะรู้สึกว่าเราเจตนาดีแท้ ๆ ทำไมเขาถึงมาปรับไหมเรารุนแรงเกินเหตุ

พ่อแม่หลาย ๆ รายมีเรื่องกระทบกระทั่งกับลูกทำนองนี้ แล้วก็ไปน้อยใจว่า เด็กสมัยนี้ไม่กตัญญูรู้คุณ พอปีกกล้าขาแข็งแล้วก็จะบินไปท่าเดียว แต่ไม่เห็นข้อบกพร่องของตัวว่า เราเองก็มีส่วนทำให้เขาอึดอัดใจ ลองย้อนกลับไปนึกถึงใจของเราตอนที่เริ่มจะโตขึ้นมา เราก็อยากเป็นผู้ใหญ่ อยากเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ถึงจะทำผิดบ้างถูกบ้าง เราก็อยากจะเรียนรู้จากประสบการณ์ของตัวเอง แต่พอลูก ๆ จะทำอย่างนั้นบ้าง ..ไม่ได้ ..ไม่ได้ อย่างโน้นก็ ..ประเดี๋ยวเสียหน้าพ่อ อย่างนี้ก็..ประเดี๋ยวเขาจะว่า แม่ไม่ดูแล ตกลงลูกก็มีความรู้สึกว่า ตัวเองเป็นเหมือนตุ๊กตาที่พ่อแม่พอใจจะจับไปตั้งตรงไหน ก็เอาไปตั้ง ลูกอยากเรียนอะไรก็..ไม่ได้ ต้องเรียนอย่างพ่อ ต้องเรียนอย่างแม่ คือสรุปแล้ว เราไปหายใจแทนเขาหมดทุกสิ่งทุกอย่าง มันก็เกิดความคับข้องใจขึ้น ต่างฝ่ายต่างก็หงุดหงิดใส่กันพูดจากันไม่ได้

หลาย ๆ ท่านคงไม่ได้สังเกตว่า ถ้าปล่อยให้เป็นอย่างนี้ต่อไป วาจาของเราเริ่มก้าวร้าว วางอำนาจ บีบบังคับคนอื่น โดยไม่รู้ตัวบางทีมันกรีดเข้าไปในใจคู่สนทนาแล้วทำให้เข้าใจกันผิด เกิดการกระทบกระทั่ง ก่อเวรต่อกันขึ้นโดยไม่รู้ตัว

จากจุดเล็ก ๆ น้อย ๆ เหล่านี้ ซึ่งล้วนบ่งชี้ให้เห็นถึงใจที่เจ้าของขาดการระมัดระวังเอาใจใส่ คุณภาพของพฤติกรรมจึงขาดการกลั่นกรอง ขรุขระหยาบ

กระด้างขึ้นเรื่อย ๆ ขณะที่เจ้าตัวก็ไปหงุดหงิด เป็นกังวลกับความทรุดโทรมของกาย มุ่งความใส่ใจสนใจไปที่กายมากขึ้น ซึ่งเป็นการเสียแรงเสียเวลา โดยใช่เหตุ เพราะกายเป็นสิ่งที่ถูกตอกตรึงจองจำอยู่กับกาลเวลา ทำอย่างไรอย่างไรก็ไม่สามารถบำรุงรักษาให้กลับคืนเป็นหนุ่มสาวได้ใหม่

แต่ถ้าหันมาใส่ใจสนใจกับเรื่องของใจ ฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ ที่จะระลึกรู้เท่าทันตามความเป็นจริง ไม่เผลอใจไปคาดหวัง ยึดมั่นสำคัญผิดเอากับสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ ใจก็จะค่อยเบาสบายขึ้น เพราะไม่ไปเอาหัวชนกำแพงสู้กับสิ่งที่เอาชนะไม่ได้

จะเผลอไปคิดพึ่งพิงอิงอาศัยอะไร ก็เชื่อพระพุทธองค์ที่ว่า พลังใจของเรานั้นเฉียบขาดมหาศาลเหนือพลังใด ๆ ในจักรวาล ความหวาดหวั่น วิตกกังวลจะคลี่คลายไป ใจสงบไม่แฉลบไปในอดีต อนาคต ฟุ้งซ่านซัดส่าย ทำให้หลงหน้าลืมหลัง ผัสสะอะไรมากระทบ ก็หนักแน่น มีภูมิคุ้มกันที่จะรับเข้ามาพิจารณา กลั่นกรองเอาแต่ประโยชน์มาใช้ปรับปรุงตัวของตัว ใจของเราก็ปรับมาเป็นเครื่องเก็บเกี่ยวประสบการณ์ต่าง ๆ กรองเป็นข้อมูลเก็บไว้ใช้ได้อย่างเหมาะเจาะกับกาล-เทศะ

เมื่อเป็นอย่างนี้ ใจก็ไม่ไปกังวลวิตกกับอันโน้น อันนี้ อันนั้น หรือไปตั้งความหวัง ตั้งข้อแม้เอาไว้ว่า ชีวิตต้องเป็นอย่างนี้ ต้องเป็นอย่างนั้น กรอบอะไรต่อมิอะไรหลายอย่างที่เคยทำให้เราเป็นกังวลและจำยอมต่อมัน ก็หมดความสลักสำคัญไป ทำให้ใจเราเบาสบาย เป็นอิสระ ค่ำลงถึงเวลานอน ที่เคยผวาว่า ได้โน่นก็ลืม ไอ้นี่ก็ยังไม่ได้ทำ ถ้ามีเวลาคิดมากกว่านี้ เราไม่พูดอย่างที่พูดเมื่อบ่ายนี้ก็จะดีหรอก.. ปรากฏว่า ทุกอย่างที่ทำไปแล้วดีหมดทุกอย่าง ใจของเราก็เบา ก็สบาย

เราก็หมดห่วงว่า จะอยู่ไปอย่างไร จะเป็นอย่างไร จะช่วยตัวเองจนลมหายใจสุดท้ายได้หรือเปล่า

ใจกับกายที่ผลึกเป็นปัจจุบันอันหนึ่งอันเดียวกัน ระลึกรู้อยู่กับแต่ละขณะแต่ละขณะ อะไรมากระทบก็มีสติสัมปชัญญะ ระลึกรู้เท่าทัน เพราะมีใจที่รู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ด้วย การตอบสนองย่อมเป็นเหตุผลถูกต้องเหมาะควร เมื่อเม็ดแห่งการกระทำ คำพูด ความคิดที่หว่านออกไปเป็นสิ่งที่ใจรับรู้ เลือกเฟ้นจนพอใจแล้ว ผลที่บังเกิดขึ้นย่อมเป็นที่ถูกใจของเราทั้งนั้น

ใจก็หมดห่วงหมดกังวล แน่ใจมั่นใจในมรดกของตัวเพราะท่านสอนไว้ว่า การกระทำ คำพูด ความคิดที่เราทำแต่ละขณะ คือมรดกที่เราทำให้ตัวเอง มันจะผลิตผลขึ้นมาเมื่อใด เราก็พอใจทั้งนั้น เพราะรู้อยู่แก่ใจว่า เม็ดอะไร ๆ ที่หว่านลงไป เราเลือกหว่านเองด้วยความจงใจ ตั้งใจ ไม่ใช่หว่านไปให้พ้น ๆ หน้า ทำเสร็จไปแล้วก็กลับเสียใจ..ถ้ารู้อย่างนี้ เราทำให้ดีกว่านี้อีกนิดก็ดีหรอก..ใจเลยท้อแท้ คิดเสียดายชีวิตที่ผ่านไป ผิดหวังกับสิ่งที่ตัวเองทำไปแล้ว..ถ้ารู้อย่างนี้ ก็จะไม่ทำอย่างที่ทำไปแล้ว ..คำเหล่านี้จะไม่มีในพจนานุกรมชีวิตของเรา จะไม่มีความเสียดายหรือผิดหวังในใจของเราอีกเลย

ใจที่รู้จักอยู่กับปัจจุบันเป็น เรียกว่าเป็นใจที่สมวัย อิทธิพลของกาลเวลาแตะต้องเข้าไปไม่ถึง เพราะเป็นใจที่เป็นธรรม

ใจที่เป็นธรรม คือ ตัวอยู่ตรงไหน ใจก็อยู่ตรงนั้น พร้อมที่จะรับรู้สิ่งกระทบตรงตามเป็นจริง แล้วตอบสนองไปอย่างสมเหตุผล ถูกกาลเทศะ ดีที่สุดทั้งกับตัวเรา ผู้เกี่ยวข้อง และคนรอบข้าง ตรงนี้คือใจที่เป็นอกาลิโก ..กาลเวลาแตะต้องไม่ได้ วัยของเราก็อยู่คงที่ตลอดไป เป็นวัยงามสม่ำเสมอไม่มีกาลสมัย คงที่ ตลอดไป

ตับอ่อนอักเสบเฉียบพลัน
ACUTE PANCREATITIS

นายแพทย์ วิรุณ บุญนุช
ภาควิชาศัลยศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราช

ตับอ่อนอักเสบเฉียบพลันเป็นโรคที่เกิดจากการอักเสบของตับอ่อน และทำให้ผู้ป่วยมีอาการปวดท้องรุนแรงและต้องมาพบแพทย์เพื่อรับการรักษาอย่างปัจจุบันทันใด ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะมีอาการดีขึ้นและหายได้ แต่จะมีผู้ป่วยบางรายที่อาการของโรคกำเริบมากขึ้นและมีภาวะแทรกซ้อน เช่น เป็นฝีที่ตับอ่อนและเสียชีวิตได้

ตับอ่อนเป็นอวัยวะที่อยู่ในช่องท้องส่วนบนชิดตับและกระเพาะอาหาร หน้าที่ของตับอ่อนคือสร้างอินซูลิน (insulin) ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่จะช่วยรักษาน้ำตาลในเลือดให้เป็นปกติ เมื่ออินซูลินลดลงก็จะทำให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูงและเป็นเบาหวาน นอกจากนั้นก็จะหลั่งน้ำย่อยเพื่อย่อยอาหารที่รับประทานเข้าไป

สาเหตุที่ทำให้เกิดตับอ่อนอักเสบมีหลายประการ บางอย่างกลไกการอักเสบของตับอ่อนก็ยังไม่ทราบแน่นอน หรือในบางกรณีอาจจะมีหลาย ๆ วิธีการที่เกิดขึ้นพร้อมกัน

ตับอ่อนอักเสบอาจจะมีสาเหตุจากนิ่วที่อยู่ในทางเดินน้ำดี แอลกอฮอล์ก็ทำให้เกิดตับอ่อนอักเสบได้เช่นกัน การอักเสบเกิดตามหลังการผ่าตัดช่องท้องก็ได้ เกิดจากยาหลายชนิด เช่น ยาขับปัสสาวะ, เกิดจากพยาธิไชเข้าไปในท่อน้ำดีร่วมก็เคยมีผู้รายงานไว้ เกิดจากไวรัสและมีผู้ป่วยอีกส่วนหนึ่งที่เราหาสาเหตุไม่พบ

ในประสบการณ์ส่วนตัวของผู้เขียน เราวินิจฉัยและรักษาผู้ป่วยที่เป็นตับอ่อนอักเสบมากขึ้น และสาเหตุส่วนใหญ่คือแอลกอฮอล์และนิ่วในระบบทางเดินน้ำดี สำหรับตับอ่อนอักเสบที่เกิดจากนิ่วในทางเดินน้ำดี จะพบบ่อยในผู้ป่วยหญิงมากกว่าผู้ชาย และอายุน้อยมักจะเป็นตับอ่อนอักเสบจากแอลกอฮอล์ จากวัฒนธรรมการกินอยู่และการดื่มแอลกอฮอล์ที่เพิ่มขึ้นในประเทศไทย และโรคนิ่วในทางเดินน้ำดีที่พบได้บ่อย ๆ เชื่อว่าเราจะพบผู้ป่วยที่เป็นตับอ่อนอักเสบเฉียบพลันมากขึ้น

ฉนั้นจึงขอแนะนำว่าในผู้ป่วยที่มีนิ่วในทางเดินน้ำดี, ถุงน้ำดี ควรพิจารณารับการผ่าตัดรักษาเสียในขณะที่ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงที่สุดโดยเฉพาะในรายที่มีนิ่วในถุงน้ำดีขนาดเล็ก และจำนวนมาก

อาการและอาการแสดง

ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะมาพบแพทย์ด้วยอาการปวดท้องเฉียบพลันที่บริเวณยอดอก หรือใต้ชายโครงขวา อาการอาจจะเริ่มน้อย ๆ แล้วทวีความรุนแรงขึ้นหรืออาจเกิดอาการรุนแรงทันทีทันใดก็ได้ อาการปวดจะมีอยู่ตลอดเวลา ประมาณครึ่งหนึ่งของผู้ป่วยจะมีอาการปวดร้าวไปด้านหลังด้วย อาการอาจจะเกิดเพียงไม่กี่ชั่วโมงหรือเป็นวันก่อนที่ผู้ป่วยจะมาพบแพทย์ มักจะมีการคลื่นไส้อาเจียนร่วมด้วย เมื่อแพทย์ตรวจร่างกายจะพบมีไข้ต่ำ ๆ บางรายอาจมีดีซ่านเล็กน้อย กดเจ็บและอาจจะแข็งเกร็ง บริเวณยอดอกหรือใต้ชายโครงข้างขวา ในรายที่เป็นรุนแรงจะกดเจ็บทั่วทั้งท้องและมีท้องอืดร่วมด้วย บางรายอาจจะคลำได้ก้อนก็ได้อาการต่าง ๆ จะเด่นชัดขึ้นหลัง ๒๔-๔๘ ชั่วโมงไปแล้ว การวินิจฉัยสามารถกระทำได้ไม่ยากนักถ้าได้ประวัติและการตรวจร่างกายที่ละเอียดของแพทย์ นอกจากนั้นแพทย์จะอาศัยการตรวจทางห้องปฏิบัติการ, การตรวจเลือด, การตรวจเอกซเรย์ท้อง, การทำอุลต้าซาวด์บริเวณตับอ่อนและถุงน้ำดี การตรวจเอกซเรย์คอม-พิวเตอร์ช่องท้อง การตรวจดูท่อน้ำดีและท่อตับอ่อนโดยการส่องกล้อง

การรักษา

ตับอ่อนอักเสบเฉียบพลันรักษาโดยอายุรแพทย์เป็นส่วนใหญ่ มีน้อยรายที่จะต้องรักษาโดยการผ่าตัดการรักษาในระยะแรกคือการพักการทำงานของตับอ่อนไว้กล่าวคือให้ผู้ป่วยอดอาหารเพื่อลดการหลั่งน้ำย่อยของตับอ่อน ให้น้ำเกลือทางหลอดเลือด บางรายต้องใส่สายทางจมูกเพื่อดูดน้ำย่อยจากกระเพาะให้ยาระงับอาการเจ็บปวดทรมานผู้ป่วยก็จะดีขึ้นและกลับไปสู่สภาพเดิมได้ในเวลา ๕-๗ วันหลังจากได้รับการรักษาอย่างเต็มที่

ในผู้ป่วยส่วนน้อยไม่ถึง ๑๐ เปอร์เซ็นต์ที่ตับอ่อนอักเสบรุนแรงมีภาวะแทรกซ้อนตามมา เช่น เป็นฝีที่ตับอ่อน, เป็นถุงน้ำของตับอ่อน ในกรณีนี้ก็จะเป็นหน้าที่ของศัลยแพทย์ที่จะต้องผ่าตัดรักษา ในกรณีของฝีตับอ่อนนั้นก็จะมีปัญหาในการวินิจฉัยและการผ่าตัดรักษามากซึ่งแม้จะได้รับการดูแลรักษาอย่างดีแล้วก็ยังมีอัตราตายที่สูงอยู่

จึงขอแนะนำว่าควรงดเว้นแอลกอฮอล์เสียดีกว่า และเมื่อท่านทราบว่ามีนิ่วในถุงน้ำดีก็ควรพิจารณาผ่าตัดก่อนที่จะเกิดผลแทรกซ้อนที่อันตรายภายหลัง

โรคของตับอ่อน

นายแพทย์ กัมมาล กุมาร ปาวา
สาขาวิชาอายุรศาสตร์ รพ.ธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รังสิต ปทุมธานี

บ่ายวันหนึ่งผมได้เดินเข้าไปในศูนย์รังสิต เจ้าหน้าที่ใน มธ. บอกผมว่า *อาจารย์โชว์* เสียแล้ว กระผมฟังแล้วก็นิ่งอึ้งคิดถึงสมัยผมมาอยู่ที่โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เพียงไม่กี่วัน มีคนแนะนำผมให้รู้จักกับสุภาพบุรุษ ผู้ซึ่งเต็มไปด้วยความสุภาพอ่อนโยน และนัยน์ตาเต็มไปด้วยความเมตตา กรุณา "ไม่น่าเชื่อว่าคนดี ๆ อย่าง*อาจารย์โชว์* ทำไมจึงเป็นโรคตับอ่อนได้" ผมได้ฟังประโยคข้างต้นอีกนับครั้งไม่ถ้วนทำให้เกิดแรงใจในการเขียนเรื่องโรคของตับอ่อนเพื่อเป็นบุญกุศลแด่ท่าน *อาจารย์โชว์* ที่เป็นที่รักของชาวธรรมศาสตร์

ตับอ่อน หลายคนยังไม่ทราบว่าตับอ่อนอยู่ที่ไหน ทำหน้าที่อะไร ผมจะขอสรุปโดยย่อคือ เป็นอวัยวะรูปร่างคล้ายสามเหลี่ยมปลายมนวางอยู่ในช่องท้องด้านหลังบนบริเวณกระดูกสันหลังช่วงกลาง (Lumbar ที่ ๑ และ ๒) โดยมีเยื่อบุช่องท้องปกคลุมไว้ โดยทั่วไปหน้าที่ของตับอ่อนจะทำหน้าที่สร้างฮอร์โมน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง **"อินซูลิน"** ซึ่งมีฤทธิ์ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและนอกจากนี้หน้าที่ของตับอ่อนยังทำหน้าที่สร้างน้ำย่อยของตับอ่อนซึ่งจะทำหน้าที่ช่วยย่อยสารอาหารพวกโปรตีน ไขมัน และแป้ง น้ำย่อยของตับอ่อนจะหลั่งผ่านท่อตับอ่อนซึ่งไปรวมกับท่อทางเดินน้ำดี และเปิดลงไปสู่ลำไส้เล็กส่วนต้น

โรคของตับอ่อนที่พบบ่อย คือ

๑. การอักเสบของตับอ่อน
๒. เนื้องอกของตับอ่อน

การอักเสบของตับอ่อน

แบ่งการอักเสบของตับอ่อนออกเป็น

๑. การอักเสบแบบฉับพลันของตับอ่อน
๒. การอักเสบแบบเป็น ๆ หาย ๆ
๓. การอักเสบแบบเรื้อรัง

การอักเสบของตับอ่อนแบบฉับพลัน

การอักเสบของตับอ่อน เชื่อว่าเกิดจากการย่อยสลายตับอ่อนจากน้ำย่อยของตับอ่อนเอง (AUTODIGESTION) ซึ่งจะต้องมีตัวกระตุ้น ซึ่งอาจจะเป็นการติดเชื้อ หรืออุบัตวเหตุต่อตับอ่อนหรือเกิดจากการที่มีการอุดกั้นท่อทางเดินของตับอ่อนหรือเกิดจากการที่น้ำดีไหลย้อนกลับเข้าไปในท่อตับอ่อน

สาเหตุ หรือปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดปัจจัยการย่อยอักเสบแบบฉับพลันที่สำคัญและพบบ่อยในบ้านเรา คือแอลกอฮอล์ ผู้ป่วยอาจมีประวัติดื่มสุราอย่างหนักมาก่อนมีการอักเสบ รองลงมาคือ โรคทางเดินน้ำดี, ภาวะไขมันไตรกรีเซอไรด์สูงในเลือด, แคลเซียมสูงในเลือด, ไตวาย, ภาวะการติดเชื้อไวรัสหลายชนิด เช่น เชื้อที่ทำให้เกิดคางทูม, ไวรัสตับอักเสบ ก็สามารถที่ทำให้เกิดการอักเสบของตับอ่อนได้ นอกจากนี้กลุ่มยาหลายชนิดที่ใช้เวลานาน ๆ เช่น ยาขับปัสสาวะ ยาคุมกำเนิด ยาซัลฟาก็อาจทำให้เกิดการอักเสบของตับอ่อนแบบฉับพลันได้ สาเหตุที่พบได้อีกอย่างหนึ่ง คือ แผลกระเพาะทะลุไปด้านหลัง (DUODENUAL PENETRATING ULCER)

อาการ โดยทั่วไปแล้ว เมื่อเกิดการอักเสบของตับอ่อน ผู้ป่วยจะมีอาการปวดท้องเป็นสำคัญ อาการปวดมีอาการตั้งแต่น้อยไปจนถึงมีอาการมาก ลักษณะอาการปวดจะปวด ตื้อ ๆ ตึงบริเวณท้องเหนือสะดือ อาการปวดอาจจะร้าวมาสู่บริเวณด้านหลัง ผู้ป่วยมักจะต้องอยู่ในท่านั่งงอตัว จึงจะสบายขึ้น

อาการแสดง ของตับอ่อนอักเสบ ผู้ป่วยมักจะดูไม่สบายมีไข้ต่ำ ๆ มีความดันโลหิตลดลง อาจจะพบมีอาการตาเหลือง หน้าท้องกดเจ็บ และแข็งตึง

ผลของตับอ่อนอักเสบ จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมากในสารต่าง ๆ ในร่างกาย นอกจากมีการหลั่งน้ำย่อยของตับอ่อนย่อยสลายตับอ่อนเองแล้ว ยังมีการหลั่งสารฮอร์โมนอีกหลายชนิดซึ่งมีผลทำให้เกิดมีการเปลี่ยนแปลงในระดับน้ำตาลและระดับแคลเซียมในเลือด การทำงานของหัวใจเปลี่ยนแปลงและปริมาณน้ำในร่างกายเปลี่ยนแปลงทำให้เกิดมีการรั่วซึมของสารน้ำออกจากเส้นเลือด

ฉะนั้น พยาธิสภาพของตับอ่อนอักเสบ จึงไม่ได้จำกัดอยู่ที่ตับอ่อนอย่างเดียว แต่จะส่งผลถึงระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจและระบบแข็งตัวของเลือดด้วยทำให้อัตราการตายสูงในผู้ที่มีตับอ่อนอักเสบ

หลักในการรักษาตับอ่อนอักเสบ คือ ตับอ่อนได้มีการพัก โดยไม่ให้รับประทานอาหารใด ๆ เพราะสารอาหารต่าง ๆ ที่รับประทานเข้าไปจะกระตุ้นตับอ่อนให้หลั่งน้ำย่อยได้ นอกจากนี้ การเฝ้าระวังไม่ให้เกิด หรือรักษา ภาวะระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจล้มเหลว โดยทั่วไปการอักเสบของตับอ่อนจะหายไปได้ใน ๓-๗ วัน ในบางครั้งพบว่าการอักเสบของตับอ่อนไม่ได้หายไปหลังจากวันที่ ๕ ยังคงมีการอักเสบของตับอ่อนอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้บางครั้งหลังจากสัปดาห์ที่ ๑ ถึง สัปดาห์ที่ ๔ พบว่าผู้ป่วยประมาณร้อยละ ๑๕% เกิดมีถุงที่ตับอ่อนตามหลังภาวะตับอ่อนอักเสบซึ่งเป็นปัญหาระยะยาวต่อไป

การป้องกัน การอักเสบของตับอ่อนที่ดี คือ

๑. งดเว้นการดื่มสุรา

๒. ตรวจเช็คสุขภาพ และป้องกันการเกิดไขมันโลหิตสูง

๓. การใช้ยาควรจะอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์

๔. โดยฉีดวัคซีน ป้องกัน คางทูม และไวรัสตับอักเสบบี

๕. ดูแลสุขลักษณะของอาหารที่ดี

การอักเสบของตับอ่อนเป็น ๆ หาย และตับอ่อนอักเสบเรื้อรัง

ผู้ป่วยจะมีอาการเหมือนตับอ่อนอักเสบเฉียบพลัน แต่จะมีอาการปวดท้องค่อนข้างต่อเนื่อง หรือบางครั้งปวดเป็นพัก ๆ กินยาลดกรดอาการไม่ดีขึ้น เกิดเนื่องจากการทำลายของตับอ่อนเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง คนไข้กลุ่มหนึ่งจะสูญเสียการทำงานของตับอ่อน ทำให้น้ำย่อยของตับอ่อนไม่เพียงพอ คนไข้กลุ่มนี้จะมาหาแพทย์ด้วยอาการท้องเสียเรื้อรัง น้ำหนักลดและขาดวิตามิน ซึ่งเกิดจากเนื้อตับอ่อนถูกทำลายไปมากซึ่งอาจจะพบหินปูนจับที่บริเวณตับอ่อน

สาเหตุของตับอ่อนเป็น ๆ หาย ๆ และตับอ่อนเรื้อรังนั้นคล้ายกับตับอ่อนอักเสบเฉียบพลัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง แอลกอฮอล์ และนิ่วของถุงน้ำดี

การรักษา

๑. ลดอาการปวด โดยให้ยาระงับปวดกลุ่ม นาวีโคติก

๒. ถ้าตับอ่อนมีการอักเสบมาก ในการรักษาแบบตับอ่อนเฉียบพลัน

๓. ในกรณีตับอ่อนทำงานไม่เพียงพอ อาจจะให้น้ำย่อยตับอ่อนทดแทน

เนื้องอกของตับอ่อน

ที่พบได้คือ ถุงของตับอ่อนเกิดหลังตับอ่อนอักเสบเฉียบพลันดังได้กล่าวแล้ว และที่สำคัญคือ มะเร็งของตับอ่อน

มะเร็งของตับอ่อน พบในคนอายุมากกว่า ๕๐ ปี พบในผู้ชายมากกว่าผู้หญิงเป็นโรควินิจฉัยค่อนข้างยาก และยังมีอัตราตายที่สูงมาก ความจริงแล้วในวงการแพทย์ยังมีความรู้น้อยมากในพยาธิกำเนิดของมะเร็งตับอ่อน ในปัจจุบันพบว่า มะเร็งของตับอ่อน พบอุบัติการในคนที่สูบบุหรี่ มากกว่าคนไม่สูบบุหรี่ และในปัจจุบันยังไม่สามารถยืนยันได้ว่าพบว่า การดื่มสุราภาวะตับอ่อนอักเสบเรื้อรังและการเป็นเบาหวานมานาน ๆ จะเกี่ยวข้องกับการเกิดมะเร็งตับอ่อนหรือไม่

ลักษณะอาการของมะเร็งของตับอ่อน ไม่แน่นอนแล้วแต่ว่าการเกิดมะเร็งเกิดขึ้นกับส่วนใดของตับอ่อน อาการที่พบบ่อย

- น้ำหนักลด ถ้าน้ำหนักลดมากกว่า ๑๐ เปอร์เซ็นต์ โดยที่หาสาเหตุอื่นไม่พบ
- ปวดท้อง ผู้ป่วยมะเร็งตับอ่อนที่มาหาแพทย์ด้วยอาการปวดท้อง มักจะพบว่า มะเร็งมักจะมีขนาดใหญ่ และลุกลาม เพราะมะเร็งตับอ่อนเป็นมะเร็งที่โตช้า
- ตาเหลือง เป็นลักษณะของมะเร็งตับอ่อนบริเวณส่วนหัว และกดไปที่ทางเดินน้ำดี
- นอกจากนี้อาการอื่น ๆ ที่พบได้ คือ อาเจียนเป็นเลือดและท้องเสียเรื้อรัง

การวินิจฉัย ทำได้ค่อนข้างยาก แม้กระทั่งว่าวิวัฒนาการทางการแพทย์เรามีเครื่องมือมาช่วยการวินิจฉัยมากมาย อาทิเช่น เครื่องอุลตราซาวด์ และเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ การวินิจฉัยก็ยังทำได้ยาก เพราะความแม่นยำในการวินิจฉัยมะเร็งตับอ่อนไม่สูงพอ

การรักษา คือการผ่าตัด เนื่องจากมะเร็งตับอ่อน วินิจฉัยยาก และเป็นมะเร็งที่โตช้า ฉะนั้น ในบ้านเรากว่าจะให้การวินิจฉัยผู้ป่วยส่วนใหญ่จึงมีโรค

ลุกลามไปแล้วทำให้การรักษาโดยการผ่าตัดทำไม่ได้ พบว่ามีเพียง ๑๑-๑๕ เปอร์เซ็นต์เท่านั้น ซึ่งสามารถผ่าตัดได้ ที่เหลือควรทำได้แค่ประคับประคองผู้ป่วยไม่ให้ทรมานจากโรคร้ายดังกล่าว

การป้องกัน

๑. งดบุหรี่ และ แอลกอฮอล์
๒. เฝ้าระวังอาการที่เปลี่ยนไป เช่น น้ำหนักลด ปวดท้องซึ่งหาสาเหตุไม่ได้
๓. ควรเช็คสุขภาพปีละครั้ง

รายนามเจ้าภาพสวดพระอภิธรรมศพ
นายโชว์ อุบลวัตร์
ณ วัดมกุฏกษัตริยาราม ศาลา ๓

จันทร์ที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๓๖	คุณสมภพ-คุณมาลินี อมาตยกุล ภรรยา-ธิดา และญาติ ๆ
อังคารที่ ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๓๖	กองกลาง มธ. คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี
พุธที่ ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๓๖	สำนักงานอธิการบดี มธ. ท่าพระจันทร์ สอมธ.
พฤหัสบดีที่ ๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๓๖	สำนักงานอธิการบดี มธ. ศูนย์รังสิต คณะรัฐศาสตร์ นิติ มธ.๐๑ สมาคมรัฐศาสตร์ฯ เลขานุการคณะ/สถาบัน/สำนัก มธ.
ศุกร์ที่ ๑๙ พฤศจิกายน ๒๕๓๖	สภาอาจารย์-สภาข้าราชการ มธ. กรมเศรษฐกิจการพาณิชย์ สมาคมนิติศาสตร์
เสาร์ที่ ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๓๖	ชมรม ต.ม.ธ.ก.สัมพันธ์ ชุมนุมรักบี้ มธ. เพื่อนโรงเรียนพิบูลวิทยาลัย
อาทิตย์ที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๓๖	มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มูลนิธิเพื่อโรงพยาบาลธรรมศาสตร์ฯ

รายนามผู้นำพวงหรีดมาเคารพศพ
นายโชว์ อุบลวัตร์

1. ศ.สัญญา ธรรมศักดิ์ ประธานองคมนตรี
2. นายชวน หลีกภัย นายกรัฐมนตรี
3. ประธานรัฐสภา และคุณหญิง
4. ท่านผู้หญิง พูนศุข พนมยงค์
5. ท่านผู้หญิง นวลผ่อง เสนาณรงค์
6. ศ.ดร.ไพศิษฐ์ พิพัฒนกุล เลขาธิการรัฐสภา
7. ศ.ประภาศน์ อวยชัย และคุณหญิง
8. ศ.อรุณ - ศ.คุณหญิง นงเยาว์ ชัยเสรี
9. ศ.สุธี นาทวรทัต
10. รศ.นรนิติ เศรษฐบุตร
11. ดร.ปรีชา สุวรรณทัต
12. พ.อ.ธวัช - อุไร อมาตยกุล
13. คุณเสมอใจ - ปราณี พุ่มพวง
14. ผศ.จารุพร ไวยนันท์
15. ผศ.หริรักษ์ สูตะบุตร
16. อ.สุรินทร์ รณเกียรติ
17. ผศ.ดร.วิบูลพงศ์ พูนประสิทธิ์
18. ผศ.ดร.สมชาย ภคภาสน์วิวัฒน์
19. รศ.นิพัทธ์ - นวลเพ็ญ จิตรประสงค์
20. รศ.ชูศักดิ์ - สุมิตรา เที่ยงตรง
21. รศ.มณีมัย รัตนมณี
22. รศ.ดร.นินนาท โอฬารวรวุฒิ
23. รศ.วิสุทธิ์ - สุมาลี โพธิแท่น
24. ผศ.กมลา แสงสีทอง
25. อ.ยุวดี ศรีธรรมรัฐ
26. อ.บัวพรม ธีรกัลยาณพันธ์ และภรรยา
27. คุณนวล - แพรวพรรณ มหาวัจน์
28. รศ.ภิญโญ - ผศ.วงจันทร์ พินัยนิติศาสตร์
29. คุณสมภพ - มาลินี อมาตยกุล
30. คุณชาญ - วรัฏฐยา พันธุมรัตน์
31. อ.มนตรี - อ.ศิรินี เจนวิทย์การ
32. คุณอัครวิทย์ - กีระณา สุมาวงศ์
33. คุณวัลลภ - จันทิมา อมาตยกุล
34. คุณศิวะ - อุบล เกษสังข์
35. คุณอุดม - อุไรรัตน์ เฟื่องฟุ้ง
36. คุณมานิตย์ - อ้อยทิพย์ ปางมณี
37. คุณเจษฎา ฤกษ์ศรี และครอบครัว
38. คุณสุพจน์ ไพบูลย์
39. คุณธีรศักดิ์ - จันทร์เพ็ญ ศรีชัยญา
40. คุณณงนารถ โพธิสาโร
41. คุณสุวัฒน์ - เพ็ญศรี วรดิลก
42. ส.ส.ดร.วิชัย - รศ.ยุพา วงศ์ไชย
43. คุณมานิจ - พิมพ์ทอง สุขสมจิตร
44. คุณมานิตย์ - พัชรินทร์ จิตต์จันทร์กลับ
45. คุณชัยวัฒน์ - พญ.จิราพร เกตุปรีชาสวัสดิ์
46. รศ.ชูศักดิ์ - อุดม ทิพย์เกษร
47. คุณกานต์ ธรรมเกษร
48. คุณวิโรจน์ - สาคร ถาวโรฤทธิ์
49. ต.ม.ธ.ก.รุ่น 3
50. อธิบดี และข้าราชการ กรมเศรษฐกิจการพาณิช
51. คุณรังษี ธารารมย์
52. คุณสมบัติ แก้วปกาศิต และภรรยา

53. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
54. มูลนิธิเพื่อโรงพยาบาลธรรมศาสตร์ฯ
55. สมาคมธรรมศาสตร์ในพระบรมราชูปถัมภ์
56. สมาคมนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
57. คณะนิติศาสตร์ มธ.
58. คณพาณิชยศาสตร์และการบัญชี มธ.
59. คณะรัฐศาสตร์ มธ.
60. คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มธ.
61. คณะศิลปศาสตร์ มธ.
62. คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน มธ.
63. คณะสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา มธ.
64. บัณฑิตวิทยาลัย มธ.
65. คณะวิศวกรรมศาสตร์ มธ.
66. สำนักบัณฑิตอาสาสมัคร มธ.
67. สถาบันทรัพยากรมนุษย์ มธ.
68. สำนักหอสมุด มธ.
69. สถาบันประมวลข้อมูลเพื่อการศึกษาและการพัฒนา มธ.
70. สำนักทะเบียนและประมวลผล มธ.
71. สถาบันเอเชียตะวันออกศึกษา มธ.
72. สำนักเสริมศึกษาและบริการสังคม มธ.
73. สภาอาจารย์ มธ.
74. สภาข้าราชการ มธ.
75. ฝ่ายการนักศึกษา มธ.
76. กองการเจ้าหน้าที่ มธ.
77. กองคลัง มธ.
78. กองกิจการนักศึกษา มธ.
79. กองบริการการศึกษา มธ.
80. กองแผนงาน มธ.
81. เลขานุการคณะ/สถาบัน/สำนัก มธ.
82. โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ
83. ศูนย์หนังสือ มธ.
84. โรงพิมพ์ มธ.
85. สหกรณ์ออมทรัพย์ มธ.
86. ศูนย์พัฒนากีฬา มธ.
87. นิติศาสตร์ธรรมศาสตร์ 25
88. วิสิทธิ์ และเพื่อนทนายความ
89. โครงการปริญญาโทสำหรับผู้บริหาร คณะรัฐศาสตร์
90. โครงการ MPE คณะรัฐศาสตร์ มธ.
91. โครงการสตรีและเยาวชนศึกษา มธ.
92. โครงการวิศวกรรมศาสตร์ภาคภาษาอังกฤษ
93. สิงห์แดง 21
94. เพื่อน 5.13 สตรีวิทยา
95. องค์การนักศึกษา มธ.
96. ชุมนุมรักบี้ฟุตบอล มธ.
97. งานสารบรรณ มธ.
98. งานอาคารสถานที่ มธ.
99. งานยานยนต์ มธ.
100. งานประชาสัมพันธ์ มธ.
101. งานวิเทศสัมพันธ์ มธ.
102. งานประชุม มธ.
103. เจ้าหน้าที่ รปภ.ท่าพระจันทร์

เจ้าภาพขอกราบขอบพระคุณทุกท่านที่ได้กรุณามาร่วมในงานสวดพระอภิธรรม งานบำเพ็ญกุศล งานพระราชทานเพลิงศพ หากการรับรองไม่ทั่วถึงหรือมีสิ่งใดขาดตกบกพร่อง ใคร่กราบขออภัยไว้ ณ ที่นี้

เจ้าภาพ

บทสุดท้าย

การจากไปอย่างไม่มีวันกลับของ นายโชว์ อุบลวัตร์ ซึ่งเป็นหลักชัยของครอบครัวครั้งนี้ ยังความเศร้าโศกให้แก่ข้าพเจ้าและธิดา เป็นอย่างยิ่ง

เนื่องจากการจัดงานบำเพ็ญกุศล และงานพระราชทานเพลิงศพ รวมทั้งการจัดทำหนังสือที่ระลึก เป็นภาระงานที่หนักมากสำหรับข้าพเจ้า แต่ข้าพเจ้ารู้สึกเบาใจเป็นอย่างมาก เมื่อชาวธรรมศาสตร์ได้กรุณาร่วมแรงร่วมใจให้ความช่วยเหลือแก่ข้าพเจ้าเป็นอย่างดียิ่ง

สำหรับหนังสือที่ระลึกเล่มนี้ ศาสตราจารย์ คุณหญิง นงเยาว์ ชัยเสรี กรรมการและผู้จัดการ มูลนิธิเพื่อโรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ พร้อมด้วย รองศาสตราจารย์ นรนิติ เศรษฐบุตร อธิการบดีมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ได้กรุณาให้ความอนุเคราะห์ค่าใช้จ่าย และมอบหมายให้บุคลากรในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์เป็นกำลังสำคัญจัดทำหนังสือที่ระลึกเล่มนี้ขึ้น เพื่อเป็นวิทยาทานและเป็นอภินันทนาการแก่บรรดาญาติมิตร ที่กรุณาเสียสละเวลาอันมีค่าของท่านเข้าร่วมพิธีพระราชทานเพลิงศพ นายโชว์ อุบลวัตร์ ความกรุณาของมูลนิธิเพื่อโรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ และ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ในครั้งนี้ ข้าพเจ้าพร้อมด้วยธิดา ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง จะจดจำและระลึกถึงด้วยความปิติตลอดไป

เสาวภา อุบลวัตร์ และธิดา



พิมพ์ที่
โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
โทร. ๒๒๔-๑๓๕๐ แฟกซ์ ๒๒๔-๗๓๕๘
ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา อรุณี อินทรสุขศรี
พ.ศ. ๒๕๓๗